

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

ΨΥΧΗΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΡΧ. 400
No 82, Τομ 11
ΦΕΒ 89



ΕΚΛΟΓΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΚΑΡΑΤΕ
ΑΙΚΙΝΤΟ
ΓΚΟΤΖΟΥ - ΡΥΟΥ
ΚΟΥΝΓΚ - ΦΟΥ
ΣΙΝΤΟΚΑΝ



Ένα νέο P.C.
Made in West Germany

Που είναι Schneider

Που το λένε **EURO PC**

Που έρχεται με ένα πακέτο προγραμμάτων

Που είναι personal computer

Που είναι home computer

Που κάνει **99.000*** δραχμές!

Με περίληψη του manual
στα Ελληνικά.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Επεξεργαστής 8088-1 στα 9.54 MHz (Επιλογή στα 7.16 MHz ή και 4.77 MHz) • Κ. Μνήμη 512 KB RAM • Μνήμη 32 KB ROM • Μονόχρωμη και έγχρωμη κάρτα γραφικών (Hercules Graphics 720x348, CGA Graphics 640x200 ή 320x200 με 16 χρώματα) • Παράλληλη έξοδος (Contronics) για εκτυπωτή και σειριακό (RS 232) interface
 - Drive διακέτας 3 1/2" 720 KB • Real time clock
 - Μονόχρωμη οθόνη 12" (amber) ή έγχρωμη 14"
 - Δυνατότητα σύνδεσης με εξωτερικό δίσκο 20MB - δισκέττα 5 1/4" 360 KB - mouse/joystick
- Προγράμματα MS-DOS 3.3, GW Basic και Microsoft Works (περιλαμβάνουν Word processing - Spreadsheet - Data base και Communications)

* Χωρίς Φ.Π.Α.



Schneider

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ευρωπαϊκή νοημοσύνη

Θύρα Προσέγγ. Τηλ. 922 4704

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

Ιδρυτής
Ιδιοκτήτης-Εκδότης:
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Γραφεία Περιοδικού:
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683
ΤΗΛ. 82.24.794
Telex 224421 PERS GR

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ
(Writers)

BINIARIS NIKITAS: Photoreporter in Martial Arts and Bodybuilding matters. Tokyo resident.

ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ: Κάτοικος ΗΠΑ, 3ο νταν Νινζίτσου και Shido-shiho (που σημαίνει με άδεια από τον Μασαάκι Χατσούμι να δίνει μέχρι 2ο νταν).

GABLE CLAUDE: Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

HANSON-LOWE JOHN Dr.: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 5 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας, αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ ΣΑΒΒΑΣ: φοιτητής Νομικής, 2ο νταν Στότοκαν Καράτε.

ΠΕΡΣΙΔΗΣ ΘΥΜΙΟΣ: Ηλ/γος-Μηχ/γος, 1 νταν Κόντοκαν Τζούντο.

ΡΑΦΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ: Ηλ/γος-Μηχ/γος, 3 νταν Στότοκαν Καράτε.

ROBERTSON JOHN: 5th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

TANSLEY ARTHUR: Professional Photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκτά αυτόματα με τη δημοσίευση και διατηρεί τα δικαιώματα οποιουδήποτε άρθρου οποιουδήποτε αρθρογράφου.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Από τον εκδότη	3
Τζούντο Εκλογές	4
Νίνπο	6
Ο Κανετσούκα Σενσέι, Αϊκίντο, μιλάει στο Δυναμικό ..	12
Τα μεγάλα ονόματα της WUKO	16
Σίμπουκαν Πτολεμαΐδας	25
Γιώργος Γερόλυμπος	26
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Ανδρών 1988	30
Το "Buffu Ikkan" και τα παράπονά μου	37
Όταν πρωτοσυνάντησα τον Γιαμαγκούτσι	42
Νέα και Ειδήσεις από το Σίντοκαν Καράτε	47
Σεμινάριο Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου	49
Βέλμπορ Ντιμιτρίγιεβιτς, Στότοκαν 5 Νταν	54
Νέα και Ειδήσεις από Σχολές και Γυμναστήρια	59
Το Τζούντο στην Κίνα	67
Διευθύνσεις Συλλόγων και Σχολών Μαχητικών Τεχνών ...	70
Ταμειβάρι	81
Ναύπλιο 1988. Πανελλήνια Επίδειξη Κουνγκ Φου	85
Διεθνές Τουρνουά και Θρίαμβος της Ελληνικής Ομάδας .	86
Αλληλογραφία	90



ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και 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 ευυπόγραφα άρθρα **δεν εκφράζουν** απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

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 παβί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:
3200 ΔΡΧ.**

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

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:

**ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ
Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ
ΑΘΗΝΑ 10022**

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

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Σε μια εποχή που όλα ακριβαίνουν το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποφάσισε να κάνει ένα τεράστιο άνοιγμα προς τους πολυπληθείς αναγνώστες του, καθώς και προς τους φορείς των αθλημάτων που καλύπτει.

Η ακρίβεια της εποχής θα επηρεάσει με δυσμένεια όλο τον κόσμο των μαχητικών τεχνών. Είναι απαραίτητο πέρα από την σπουδή για την εκγύμναση στα αγαπημένα μας σπορ να αντιμετωπίσουμε με εξυπνάδα και συναδελφικότητα το οικονομικό χτύπημα της εποχής.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως όλοι εργαζόμεστε και προσπαθούμε επάνω στο ίδιο επίπεδο αλληλεπιδρώντας ο καθένας με τα ενδιαφέροντά του και τις πράξεις του στο πεδίο του άλλου. Για να συντηρηθούν βιώσιμες και εξελίξιμες οι μαχητικές τέχνες πρέπει να συνεργαστούμε άμεσα και έμμεσα. Οι τρόποι συνεργασίας δεν είναι αόριστοι αλλά είναι συγκεκριμένοι.

Όσοι έχετε σχολές και γυμναστήρια κάνετε καλή δουλειά, κάνετε αγώνες και εκδηλώσεις, αλλά ταυτόχρονα γνωστοποιείτε με σχετικά κείμενα και φωτογραφίες μέσα από τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ τις δραστηριότητές σας. Η δημοσιότητα σας κρατά περισσότερο τους μαθητές σας και σας φέρνει καινούργιους.

Όσοι είσαστε αθλητές ή ενδιαφερόμενοι για κάποια από τις μαχητικές τέχνες, στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα βρίσκετε πάντα κάθε ενδιαφέρουσα είδηση από τον κόσμο των μαχητικών τεχνών. Μάθετε να το ζητάτε ... εξαντλητικά από κάθε περίπτερο.

Όσοι έχετε σχολές ή γυμναστήρια ή είδη και προϊόντα σχετικά με τις μαχητικές τέχνες μεθοδεύστε να διαφημίσετε τις δραστηριότητές σας από τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Μειώσαμε, αντίθετα με την εποχή, το κόστος της διαφήμισης στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ ώστε να είναι προσίτη και στην πιο μικρή σχολή.

Παρόλα αυτά τα ωραία ετοιμαστείτε αγαπητοί αναγνώστες να πληρώσετε ακριβότερα το επόμενο τεύχος, γιατί από τότε που έγινε 400 δραχμές, το χαρτί, η στοιχειοθεσία, η φωτογράφιση, η εκτύπωση και η βιβλιοδεσία έχουν πάει από 20 έως 35% επάνω.

Στις αποφάσεις σας μην ξεχνάτε στιγμή ότι το ΔΥΝΑΜΙΚΟ με τα 12 χρόνια ιστορίας του αποτελεί το ... μνημείο αναφοράς των μαχητικών τεχνών στην Ελλάδα.

Με βαθιά ... ιαπωνική υπόκλιση

Θύμιος Περσίδης, εκδότης ... 10 νταν!

Υστερόγραφο: Το ότι είμαστε πρόθυμοι για κάθε συνεργασία δεν σημαίνει πως ξεφύγαμε από τις αρχές μας. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ήταν, είναι και θα είναι πιστό στη γραμμή που κρατάει δώδεκα χρόνια τώρα: στις σελίδες του και για τα καταξιωμένα αθλήματα θα βρίσκετε τους σωστούς δασκάλους και αθλητές και όχι ...τη σάρα, τη μάρα και το κακό συναπάντημα!

ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΦΙΛΑΘΛΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αξιότιμοι Κύριοι

Καταγγέλω ανοιχτά τους επόμενους Κυρίες, μέλη της Διοίκησης της Ομοσπονδίας Τζούντο, γιατί με τις προσωπικές τους φιλοδοξίες έχουν καταστρέψει το άθλημα του Τζούντο.

**Βασίλη Βουτσαρά,
Πρόεδρο ΕΟΦΤ
Δημοσθένη Κατσιάρη,
Α Αντιπρόεδρο ΕΟΦΤ
Γιάννη Ψιλόπουλο,
Γεν. Γραμματέα ΕΟΦΤ
Κώστα Τσόγκα,
Αναπλ. Γεν. Γραμματέα ΕΟΦΤ
Γιώργο Βόλαρη,
Πρόεδρο Τεχν. Επιτρ. ΕΟΦΤ
Δημήτρη Λινό,
Ταμία ΕΟΦΤ**

Με την παρούσα καταγγελία σας μεταβιβάζω δημόσια την ευθύνη της διάλυσης του αθλήματος του Τζούντο και αν δεν επιληφθείτε δραστικά της κατάστασης όλος ο φίλαθλος κόσμος του αθλήματος θα θεωρήσει ότι συμφωνείτε απόλυτα με τη διαγωγή των παραπάνω κυρίων.

Βασικά θεωρώ ότι η μεθοδευμένη ικανοποίηση των φιλοδοξιών τους έχει φέρει την εξέλιξη του αθλήματος δέκα χρόνια πίσω και η ευθύνη για τις πράξεις τους είναι αρκετή ώστε να τους στερήσει την φίλαθλη ιδιότητα.

Συγκεκριμένα, οι πράξεις τους μεθοδεύονται στο να ελέγχουν τη διοίκηση της Ομοσπονδίας εξυπηρετώντας ιδιαίτερα κάποιους συλλόγους και εκμεταλλευόμενοι παράλληλα συλλόγους-σφραγίδες που οι ίδιοι δημιουργούν.

**ΑΛΛΑ
ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΚΑΝΕΙ
ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΙ;**

Κρατούν κλειστή την πληροφόρηση των συλλόγων και χρησιμοποιούν για δική τους ικανοποίηση και προβολή λεπτά σημεία από τις επαφές της Ομοσπονδίας με την Γ.Γ. Αθλητισμού και την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Τζούντο, σε θέματα συμμετοχής σε αγώνες, σεμινάρια διαιτησίας, αναγνώρισης βαθμών κτλ. Ακόμα και τα Πρακτικά Συνελεύσεων του Διοικητικού Συμβουλίου δεν τα δίνουν στους αντιπροσώπους των Συλλόγων.

Ευνοούν με διάφορες τεχνικές φιλικούς τους συλλόγους είτε με τη διαίτησία σε αγώνες, είτε πληροφορώντας αργότερα τους μη φιλικούς σε θέματα αγώνων, σεμιναρίων κτλ. Πολλές φορές η προκήρυξη αγώνων φτάνει και μετά τους αγώνες.

Ικανοποιούν προσωπικές τους φιλοδοξίες θέλοντας να κρατούν τα σκήπτρα της ιεραρχίας στο άθλημα. Συγκεκριμένα εκμεταλλευόμενοι τη θέση τους και την ιδιομορφία του αθλήματος του Τζούντο στο οποίο η τεχνική κατάρτιση ιεραρχείται με την απονομή των ΝΤΑΝ (βαθμών), ο

Πρόεδρος Βουτσαράς και ο Αντιπρόεδρος Κατσιάρης έχουν δηλώσει προ ετών και αρχικά ΨΕΥΔΟΜΕΝΟΙ την απόκτηση του 1ου ΝΤΑΝ με εξετάσεις, ενώ στη συνέχεια σύσσωμη η "παρέα", μαζί με τους ευνοούμενους λόγω ψήφου, απονέμουν με αποφάσεις του Δ.Σ. στους εαυτούς τους 1-2 νταν επιπλέον κάθε χρόνο.

Η παραποίηση αυτή της αλήθειας έχει αποτέλεσμα τη μόνιμη δική τους αρχηγία, την προβολή και αναγνώρισή τους από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία (οι άνθρωποι εκείνοι δεν φαντάζονται το πολιτιστικό μας επίπεδο!), αλλά και την καταβαράθρωση του αθλήματος, γιατί οι κύριοι αυτοί έχοντας μεσάνυχτα από την τεχνική του αθλήματος έχουν και το θράσος να συνιστούν οι ίδιοι εξεταστικές επιτροπές για την απονομή ΝΤΑΝ σε αθλητές, πρωταθλητές και προπονητές! Φανταστείτε πόσο θα προχωρεί η γάγγραινα της άγνοιας των "ειδικών" στο Τζούντο!

Για πιστοποίηση των παραπάνω σας επισυνάπτω το τεύχος ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 78, όπου φαίνεται (σελ. 7) ότι έδωσαν αυθαίρετα στους εαυτούς τους 5-6 ΝΤΑΝ, στη συνέχεια διαμαρτυρήθηκε έντονα ο κόσμος του Τζούντο και κυρίως η τότε Τεχνική Επιτροπή, της οποίας ήμουν μέλος, και ... "σκόλασαν" την Τεχνική Επιτροπή. Για να κλείσουν τα στόματα των προπονητών στη συνέχεια (δηλ. των ανθρώπων που έχουν κουραστεί πραγματικά για τα 1ο, 2ο ή 3ο νταν) χρησιμοποίησαν την αφελή Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ως εξής: Φρόντισαν να λειτουργήσει "Σχολείο Προπονητών" τον Ιούλιο του 1988 (βλέπετε ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 80, σελ 3) και στα απαραίτητα προσόντα από την Γεν. Γραμματεία πρόσθεσαν το δικό τους "οι υποψήφιοι να έχουν το τάδε νταν" κάνοντας υποχείρια τους αφελείς προπονητές, οι οποίοι ξαφνικά έπρεπε επειγόντως να πάρουν 1-3 νταν πιο πάνω απ' όσα είχαν.

Ο τρόπος φυσικά ήταν μεθοδευμένος: Τους τα έδωσε επιλεκτικά η Διοίκηση του Τζούντο το ίδιο αδιάντροπα και ανήθικα, όπως είχε δώσει και στα μέλη της,

κάνοντάς τους έτσι συνεργούς και σταματώντας κάθε διαμαρτυρία τους.

Επισυνάπτω προς ανάγνωση το άρθρο μου στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 79, σελ. 3 που αναφέρεται στη Γενική Συνέλευση του Τζούντο Φεβρουαρίου 1988. Τους τα είπα, τους τα έγραψα, αλλά η αχαρκτήριστη απάθειά τους συνεχίζεται. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί ίσως πως είμαι ο μόνος που έχει αυτές τις ακραίες θέσεις. Για να το αντικρούσω δηλώνω πως υπάρχουν Σύλλογοι ολόκληροι με τις ίδιες ακριβώς απόψεις.

Ποιά είναι τα αποτελέσματα όλων αυτών;

Είναι τα επόμενα λυπηρά:

- 1 - Οι Σύλλογοι έχουν ενημέρωση μηδέν.**
- 2 - Τα Γραφεία της Ομοσπονδίας είναι φρούρια απόρθητα για πολλούς συλλόγους.**
- 3 - Δεν τηρούνται όπως πρέπει τα πρακτικά των Γεν. Συνελεύσεων και δεν υπογράφονται από τους αντιπροσώπους συλλόγους.**
- 4 - Τα οικονομικά της Ομοσπονδίας καλύπτονται από κάθε μάτι.**
- 5 - Το τεχνικό επίπεδο του αθλήματος είναι όποιο ήταν πριν 10 χρόνια. Απόδειξη η απόδοσή μας στους Βαλκανικούς 1988 (ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 79, σελ. 11), όπου επί 97 αγώνων η Ελλάδα νίκησε 88 ... ΗΤΤΕΣ!**
- 6 - Καταφέραμε να διακόψουμε την εύνιοι της διάθεσης Ιάπωνα προπονητή από την Ιαπωνία.**
- 7 - Σήμερα, δεν υπάρχει ουσιαστικά Εθνική Ομάδα.**
- 8 - Και άλλα που δεν χωράνε εδώ!**

Η Καταγγελία αυτή γίνεται με την ευκαιρία των εκλογών και της Γενικής Συνέλευσης του Φεβρουαρίου 1989, στην οποία θεωρείται απαραίτητη η παρουσία Δικαστικού Αντιπροσώπου, Αντιπροσώπου της ΕΦΙ και Αντιπροσώπου της Γεν. Γραμ. Αθλητισμού, αν βέβαια το Κράτος και οι Αθλητικές Αρχές ενδιαφέρονται για την τύχη του αθλήματος και των εκατομμυρίων που του διαθέτει βέβαια!

**Θύμιος Περισίδης
Ηλγος-Μηχ/γος ΕΜΠ
Εκδοτής**

ΝΙΝΠΟ

Από τον Στηβ Τάνσλεϊ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Σαν μέλη της ΞΜΑΣ (Ιαπωνική Κοινωνία Μαχητικών Τεχνικών), είχαμε την τιμή να παρακολουθήσουμε μια

ήσουμε σε βάθος γιατί κάτι τέτοιο θα απαιτούσε πολύ περισσότερο χρόνο από τις δύο ώρες που είχαμε στη

6. Κουσαριγκάμα (κυο-έτσου σόγκε)
7. Γιονσάκου σικόμι χένσο-ζούτσου



1- Οι αγωνιζόμενοι. 2- Προθέρμανση με ιπτάμενα λακτίσματα πριν αρχίσει η επίδειξη (Τόμπι Γκέρι).



3- Προθέρμανση με εκτινάξεις των χεριών πριν αρχίσει η επίδειξη.

4 - Ακόμα και στους παλιούς καιρούς που οι γυναίκες ήσαν καταπιεσμένες, δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα για την καλοεκπαιδευμένη κου-νο-ίτσι. Ενα γρήγορο χτύπημα στα πλευρά από κάτι που φαίνεται σαν ένα αθώο τριαντάφυλλο, ενώ στην πραγματικότητα είναι καμουφλαρισμένο εγχειρίδιο.

5 - Μετά το χτύπημα στα πλευρά ακολουθεί ένα γρήγορο άρπαγμα από τον καρπό και ρίξιμο στο έδαφος.

6 - Οργισμένος που τον έριξε στο έδαφος της επιτίθεται με ένα μαχαίρι. Το τριαντάφυλλο δεν έχει προσκολλημένο πάνω του μόνο το εγχειρίδιο, αλλά περιέχει και σκόνη που τυφλώνει και την οποία εκκείνη του πετάει στα μάτια.

7 - Τυφλωμένο από τη σκόνη τον πετάει στο έδαφος και τον αποτελειώνει χώνοντάς του την λεπίδα στην καρδιά.

επίδειξη του νινζούτσου από τον μεγάλο μάστερ Τανεμούρα Σότο ο οποίος είναι η κεφαλή του τζενμπουκάν νίνπο μπουτζέι. Η επίδειξη έγινε στο ντότζο του τζούντο του Πανεπιστημίου Ουασάντα και κράτησε δύο ώρες καλύπτοντας ένα πολύ μεγάλο μέρος του ταϊζούτσου. Δυστυχώς δεν μπορέσαμε να προχωρή-

διάθεσή μας. Επίδειχθηκαν τα ακόλουθα 29 μέρη του ταϊζούτσου:

1. Χίκο τάιχεν-ζούτσου
2. Μουτοντόρι-γκάτα
3. Κου-νο-ίτσι γκοσίν-ζούτσου
4. Κου-νο-ίτσι τανότο-ζούτσου
5. Σούκο-ζούτσου

8. Γιαμαμπούσι σάκου ζοζούτσου
9. Κου-νο-ίτσι ζοζούτσου
10. Σικόμι-γκατάνα χένσο-ζούτσου
11. Ροκουσάκου μποζούτσου
12. Μεζάσι χένσο-ζούτσου
13. Κουσαριφούντο-ζούτσου
14. Τζούτε-ζούτσου
15. Τομπιγκούτσι χικέσι χένσο-ζούτσου



16. Σουτέκι χένσο-ζούτσου
17. Κου-νο-ίτσι χάνμπο-ζούτσου
18. Κου-νο-ίτσι κοντάτσι-ζούτσου
19. Τάνσο-ζούτσου
20. Καμαγιάρι-ζούτσου
21. Κου-νο-ίτσι ναγκινάτα-ζούτσου
22. Οκάμα-ζούτσου
23. Νιγιάι μποζούτσου
24. Οζούτσι-ζούτσου
25. Μπισέν τοζούτσου
26. Σινόμπι ιάι
27. Τζιντάτσι-ζούτσου
28. Ιττο ρουντάν
29. Ντάι σαριέι

Τα μέλη της επίδειξης ήταν:

Σ. Νακαμούρα σενσέι, Τ. Χιρακάτα, Γ. Χιρακάτα, Τ. Καμπούτο, Κ. Νακαμούρα, Τζ. Ναγκαμότο, Κ. Οκαγιάσου, Ρ. Ρον, Ρ. Ουέντα, Ρ. Βιντάλ.

(Η λέξη επίδειξη χρησιμοποιείται, επειδή στο νινζούτσου η ηθοποιία παίζει μεγάλο ρόλο και όχι για να υποτιμήσει την παρουσίαση ή την ίδια την τέχνη).

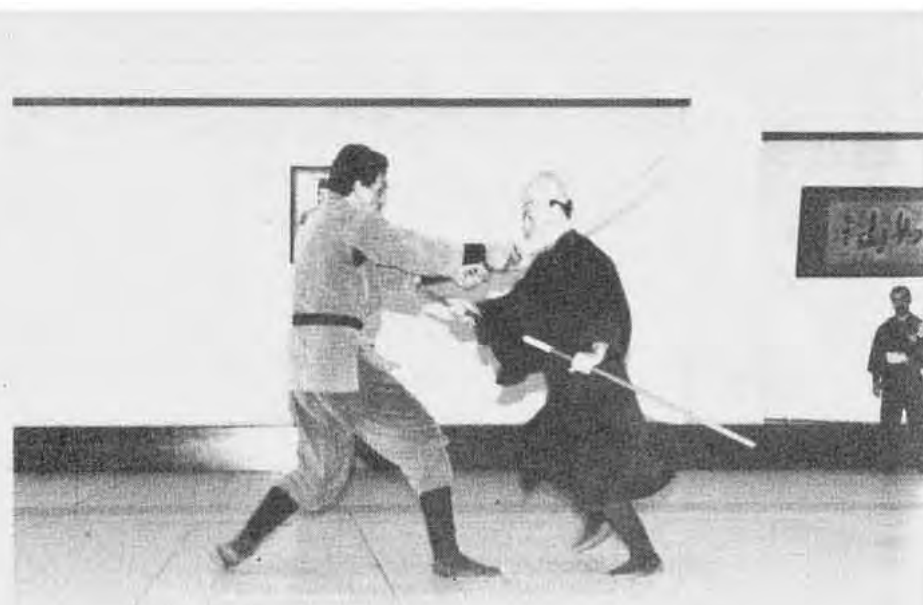
Ο σενσέι Ταναμούρα κήρυξε την έναρξη της επίδειξης κάνοντας μια Ιστορική Περίληψη του Νίνπο και της ανάπτυξης των όπλων. Τα τελευταία χρόνια

ο σενσέι Ταναμούρα ασχολείται με την έρευνα της ανάπτυξης των όπλων και πως αυτά μεταπήδησαν από όργανα της καθημερινής ζωής σε μέσα για φόνο. Μια μεγάλη αναλογία των όπλων που συναντώνται στο νινζούτσου έχουν περισσότερους από έναν σκοπούς, επομένως θα μπορούσαμε να πούμε ότι ήταν όπλα πολλαπλής χρήσεως και πολύ προχωρημένα για την εποχή τους.

Στις σύγχρονες κοινωνίες δίνουμε μεγάλη σημασία στην πληροφόρηση και την κατανόηση του τι είναι πραγματικό και τι ψεύτικο. Στις παλιές εποχές οι άνθρωποι



13



14



15



16



17

13 - Ο νίντζα μεταμφιεσμένος σε ζητιάνο. Διαπιστώνει ότι γίνεται αντιληπτός και πηδά προς τα πίσω έτοιμος ν' αντιμετωπίσει τον σαμουράι. Το όπλο του νίντζα που μοιάζει με μπαστούνι είναι στην πραγματικότητα ένα σικόμι-ζούε (κρυμμένο όπλο).

14 - Ο νίντζα είναι μεταμφιεσμένος σε καλόγερο. Ο σαμουράι καθώς του επιτίθεται διαπιστώνει ότι δεν κρατά ένα απλό μπαστούνι περιπάτου, αλλά ένα μπαστούνι που περιέχει μέσα του ένα σπαθί.

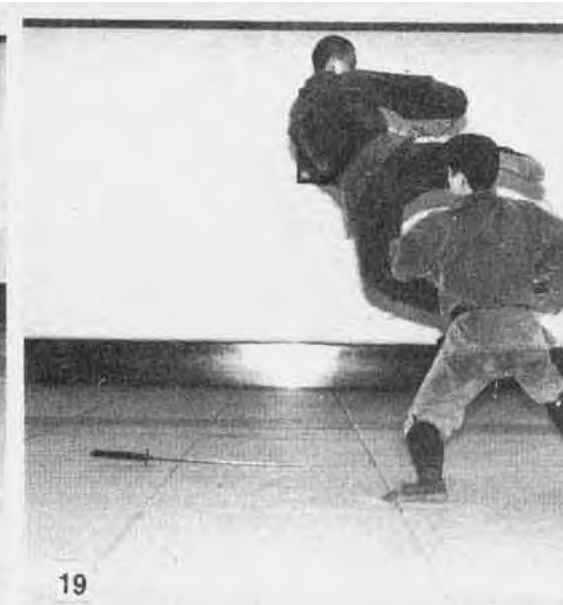
15 - Ο νίντζα δίνει το τελειωτικό χτύπημα.

16 - Ο σαμουράι ενάντια στον νίντζα με το σικόμι-ζούε (κρυμμένο όπλο).

17 - Ο νίντζα δίνει το τελειωτικό χτύπημα.



18



19



20



21



22

18 - Ο νίντζα εναντίον του σαμουράι. Ο νίντζα χρησιμοποιεί ένα κυοκέτσου σόγκε (χορδή με αγκιστρωτή λεπίδα).

19 - Χάνοντας το σπαθί του ο σαμουράι επιχειρεί ένα λάκτισμα.

20 - Ο νίντζα με αλυσίδα και δρέπανο.

21 - Ο νίντζα είναι μεταμφιεσμένος σε ψαρά. Το τεράστιο σφυρί χρησίμευε για την κατεδάφιση τοίχων και πορτών. Σ' αυτή την περίπτωση χρησιμοποιείται για την εξολόθρευση του φρουρού που μπαίνει στον δρόμο του νίντζα.

22 - Η κου-νο-ίτσι υπερασπίζεται τον εαυτό της ενάντια στον σαμουράι με ναγκινάτα (η γυναικεία ναγκινάτα ήταν πιο κοντή από την αντρική).



8 - Ο επιτιθέμενος χτυπάει τον νίντζα μ' ένα σπαθί, αλλά εκείνος το πιάνει με τα χέρια του (φορώντας φυσικά σούκο).

9 - Αφού έχει πιάσει το σπαθί με το αριστερό του χέρι το πετάει και γρήγορα αποτελείώνει τον εχθρό του.

10 - Μια ξένη κου-νο-ίτσι μεταμφιεσμένη σε καλόγερο δέχεται επίθεση από τον σαμουράι.

11 - Η κου-νο-ίτσι χώνει το σάκου-τζο στα πλευρά του σαμουράι.

12 - Ο νίντζα μεταμφιεσμένος σε γέρο που κρατάει μπαστούνι φαίνεται ανίκανος να υπερασπίσει τον εαυτό του και ο ληστής του επιτίθεται με το σπαθί του, μόνο και μόνο για να καταλάβει το λάθος του και να διαπιστώσει ότι το θύμα του μπορεί να χειριστεί το μπαστούνι πολύ επιδέξια.

εύκολα αποπροσανατολίζονταν και φοβόντουσαν εκείνο που δεν μπορούσαν να κατανοήσουν. Αυτό ήταν μεγάλο πλεονέκτημα για τον καλά εκπαιδευμένο νίντζα, ο οποίος μπορούσε να το

χρησιμοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο ενάντια στους αντιπάλους του.

Οι πληροφορίες μεταδίδονταν από στόμα σε στόμα και όλοι μας ξέρουμε πόσο

εύκολα μπορεί να διαστρεβλωθεί η αλήθεια από λίγους ανθρώπους. Αυτός είναι και ο λόγος που υπάρχουν τόσο πολλές ιστορίες οι οποίες φαίνονται εξωπραγματικές με τη



23 - Το μπίσεν χρησίμευε για το κόψιμο των ποδιών ενός αλόγου, αλλά τώρα χρησιμοποιείται για το κόψιμο των ποδιών του σαμουράι.



24 - Ο ίδιος ο μάστερ σε δράση. Για την επίδειξη αυτή δεν έχει προηγηθεί πρόβα.



σημερινή γνώση και κατανόηση, ενώ τότε θεωρούνταν φυσικές. Το καλύτερο παράδειγμα είναι το περπάτημα πάνω στο νερό. Ο καθένας ξέρει ότι κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατόν να γίνει. Ας το δούμε όμως από την πλευρά των ανθρώπων που ζούσαν τότε. Δεν υπήρχε ηλεκτρισμός, ούτε φακοί που να λειτουργούν με μπαταρίες. Τα μοναδικά μέσα φωτισμού ήταν τα κεριά και τα φανάρια λαδιού. Οπότε μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ορατότητα δεν ήταν πολύ καλή. Για να μπορέσει ο νίντζα να περπατήσει πάνω στο νερό του αρκούσε να έχει κάποιο βοήθημα. Αυτό γινόταν με τα τάρου ικάντα (δοχεία επίπλευσης). Ο σαμουράι δεν ήταν σε θέση να διακρίνει αυτά τα δοχεία και κατέληγε στο συμπ-

έρασμα ότι ο νίντζα περπατούσε πάνω στο νερό και ότι διέθετε υπερφυσικές ικανότητες τις οποίες και φοβόταν.

Η επίδειξη η ίδια ήταν πολύ εντυπωσιακή από τη στιγμή που ο ένας έκανε επίθεση στον άλλο σαν να ήθελε πραγματικά να τον σκοτώσει. Σε μερικές περιπτώσεις κρατήσαμε την ανάσα μας δεδομένου ότι τα όπλα απείχαν ελάχιστα εκατοστά μεταξύ τους και καθώς ήταν πραγματικά, ένα μικρό λάθος μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό. Ακόμα και ο σενσάι Τανεμούρα άρχισε να δείχνει προβληματισμούς σχετικά με την απόσταση των όπλων και είπε σ' αυτούς που έκαναν την επίδειξη να προσέχουν περισσότερο.

Κάποιες φορές ο σενσάι Τανεμούρα διέκοψε την επίδειξη και εξήγησε σε βάθος την χρησιμοποίηση των όπλων. Επίσης ρωτούσε για τυχόν απορίες.

Εκτός απ' αυτές τις διακοπές εκ μέρους του μεγάλου μάστερ, η επίδειξη ήταν ασταμάτητη και επομένως πολύ εντυπωσιακή και ενδιαφέρουσα να τη βλέπεις. Κανείς απ' αυτούς τους ανθρώπους δεν ήταν ηθοποιός και επομένως δεν είχε επαγγελματική εκπαίδευση. Η ικανότητά τους προερχόταν μόνο και μόνο από το νινζούτσου. Ευτυχώς η επίδειξη τελείωσε χωρίς κανένα τραυματισμό προς ανακούφιση του σενσάι και των θεατών.

Στηβ Τάνσλεϊ

Ο ΚΑΝΕΤΣΟΥΚΑ ΣΕΝΣΕΙ 6ο ΝΤΑΝ ΑΙΚΙΝΤΟ

ΜΙΛΑΕΙ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Απο τον Σάββα Μαστραππά

Ο τεχνικός υπεύθυνος του Αϊκίντο για την Ευρωπαϊκή ήπειρο, Μ. Κανετσούκα σενσεί 6ο νταν προσκεκλημένος του τμήματος Αϊκίντο του Εθνικού Μετσόβειου Πολυτεχνείου δίδαξε σε πολύωρα σεμινάρια φιλοξενούμενος στο γυμναστήριο ΣΟ-ΚΟΥ-ΚΑΝ στις 18,19 και 20 Νοεμβρίου.

Είχαμε ετοιμάσει μια σειρά από ερωτήσεις που με τις απαντήσεις που θα παίρναμε, σε μια συνάντηση που καταφέραμε να εξα-

σφαλίσουμε μαζί του, θα μας βοηθούσαν να συνθέσουμε το πορτραίτο του μεγάλου αυτού δασκάλου.

Ο Κανετσούκα σενσεί όπως σύντομα διαπιστώσαμε δεν θέλησε να κινηθεί προκαθορισμένα. Μας είπε αρκετά σε μια ελεύθερη κουβέντα που είχαμε, παραθέτουμε τα σημαντικότερα απ' αυτά στη συνέχεια:

"Σενσεί θα αρχίσουμε με την ζωή σας πριν από την εγκατάστασή σας μόνιμα στην Μεγάλη Βρετανία, το 1971 αν δεν κάνω λάθος. Θα θέλαμε να μας μιλήσετε εκτεταμένα για την περίοδο

αυτή που όπως μαθαίνουμε από τους Έλληνες μαθητές σας ήταν αρκετά έντονη."

"Ναι, γεννήθηκα στις 8 Δεκεμβρίου του 1939 στο Τόκυο. Αϊκίντο άρχισα το 1957 στο πανεπιστήμιο του Τόκυο. Έκανα προπονήσεις στο Τακουσόκου ντότζο του πανεπιστημίου με τον Φουτζίτα σενσεί και στο Γιόσινκαν με τον Σιόντα σενσεί. Έκανα πέντε περίπου ώρες προπόνηση κάθε μέρα (16.00 έως 21.00).

Μερικούς μήνες μετά αφότου άρχισα αϊκίντο, έπιασα δουλειά το βράδυ σαν

βοηθός νοσοκόμος σε κάποιο νοσοκομείο του Τόκυο. Μια νύχτα μου επιτέθηκε ένας ασθενής, εγώ χρησιμοποίησα τάι οτόσι για να τον ρίξω κάτω. Ο ασθενής όμως ξανασηκώθηκε και με χτύπησε με την γροθιά του στον κρόταφο. Τότε χρησιμοποίησα σίχο νάγκε και τον ακινητοποίησα κάτω. Ήταν η πρώτη φορά που είδα στην πράξη την ανωτερότητα της τεχνικής του αϊκίντο.

Τον Ιανουάριο του 1965 έφυγα από την Ιαπωνία θέλοντας να γυρίσω διάφορες χώρες για να μελετήσω τις μαχητικές τους τέχνες. Πρώτα πήγα στο Νεπάλ όπου άνοιξα με κάποιο φίλο μου γιαπωνέζικο εστιατόριο. Σε αρκετές περιπτώσεις στο Νεπάλ αλλά και στις Ινδίες που πήγα αργότερα χρειάστηκε να υπερασπιστώ τον εαυτό μου στο δρόμο.

Σε μια περίπτωση έπιασα έναν μπουτανέσε ο οποίος μου έκλεβε συστηματικά ποσότητες κρέατος από το εστιατόριό μου. Τον έπιασα θυμάμαι καθώς έφευγε κρατώντας μια γεμάτη σακούλα που όπως αποδείχθηκε αμέσως μετά περιείχε

κρέας. Του ζήτησα να ανοίξει τη σακούλα αλλά αυτός αρνήθηκε και προσπάθησε να φύγει. Του έκανε κότε γκαέσι και συνέχισα την λαβή επειδή αυτός αρνήθηκε και πάλι. Τελικά ο κλέφτης έχασε τις αισθήσεις του και τον πήγαν στο νοσοκομείο όπου έμεινε αρκετές μέρες εξαιτίας του σοκ που υπέστη.

Είχα αναπτύξει κατά την διάρκεια της παραμονής μου στο Νεπάλ φιλικές σχέσεις με την βασιλική οικογένεια. Ο πρίγκιπας του Νεπάλ έκανε προπονήσεις στο σότοκαν καράτε και στο τζούντο και μου ζήτησε να γίνει μαθητής μου στο αϊκίντο. Ακόμα και σήμερα όταν επισκέπτεται την Μ.Βρετανία έρχεται για προπόνηση στο ντότζο μου. Έμεινα συνολικά πέντε χρόνια στο Νεπάλ. Αναγκάστηκα το 1970 να φύγω διότι με κατηγορήσαν ότι ήμουν πράκτορας της C.I.A (!).

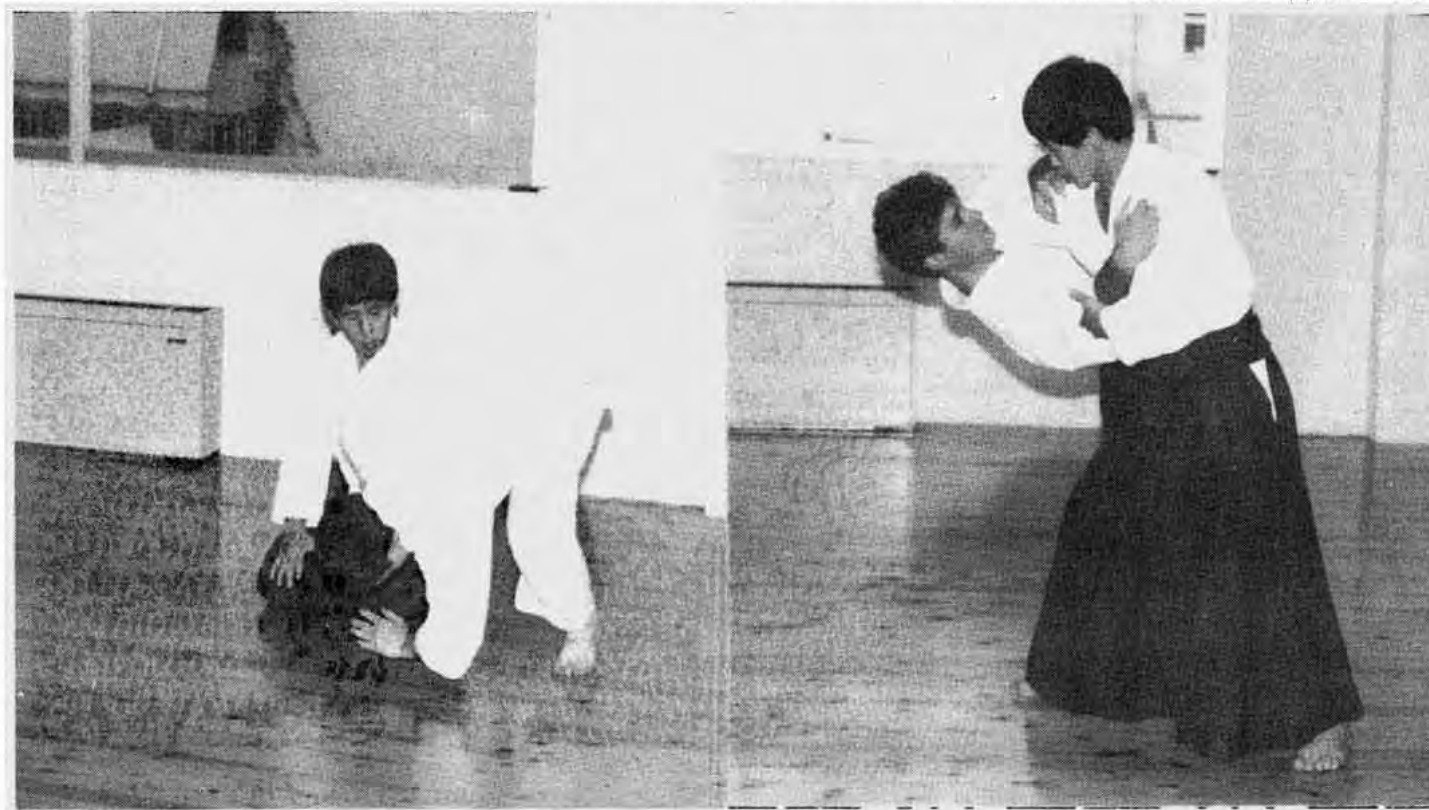
Φεύγοντας από το Νεπάλ το 1970 πήγα στις Ινδίες όπου έμεινα για έξι μήνες. Δίδαξα αϊκίντο στην Αστυνομική Ακαδημία της Καλκούτας και ταυτόχρονα

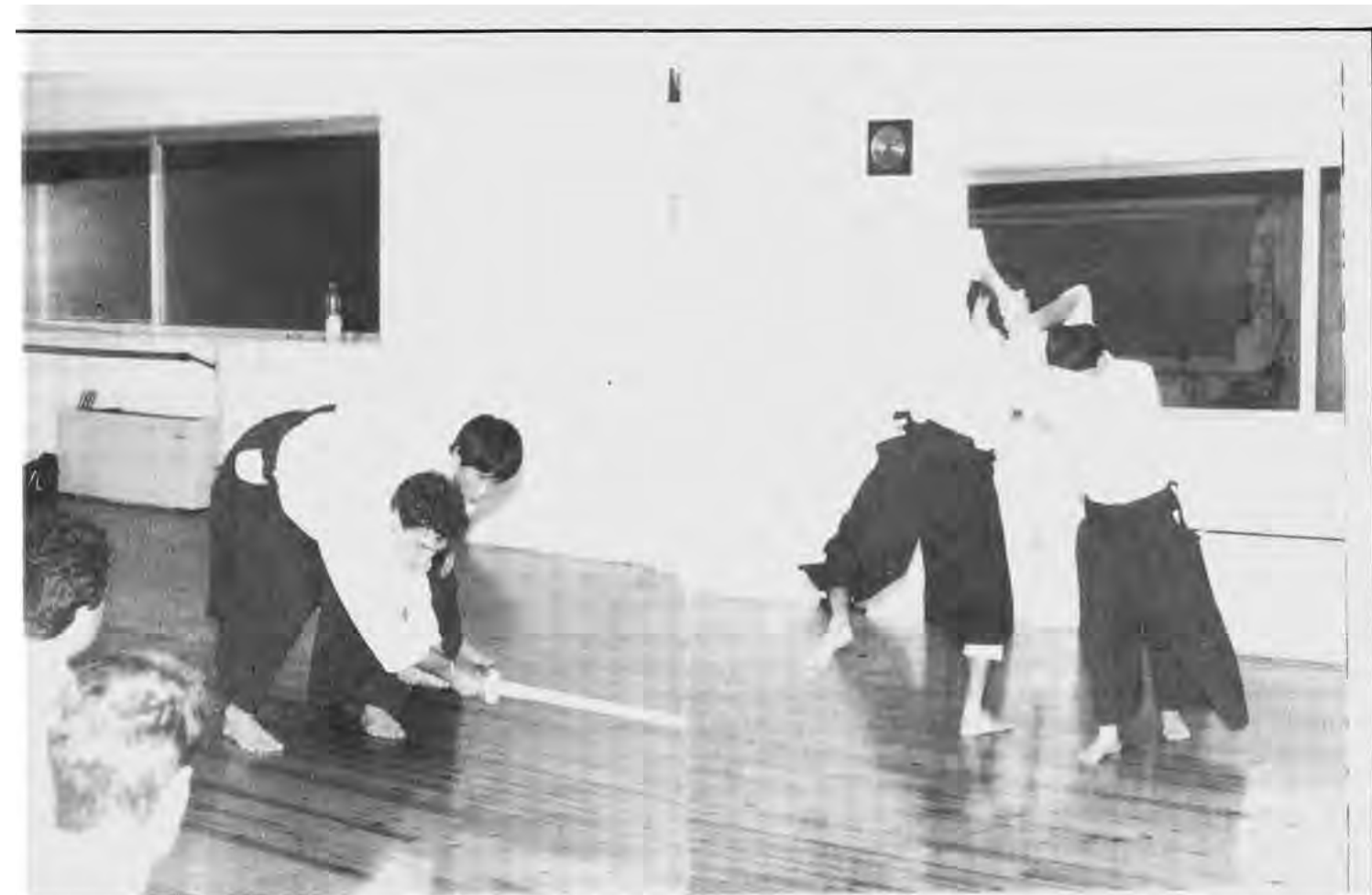
διδάχθηκα την τέχνη του σιάτσου. Στο τέλος του 1970 αρχές 1971 έρχομαι για πρώτη φορά στην Ευρώπη, μένω για κάμποσους μήνες στην Ιταλία και αργότερα πηγαίνω στην Αγγλία."

"Υπήρχε ήδη αϊκίντο εκείνη την εποχή στην Μεγάλη Βρετανία..."

"Σωστά, υπήρχε ήδη αϊκίντο. Δίδασκε στο Λονδίνο ο Τσίμπα σενσεί. Αρχισα να κάνω προπονήσεις μαζί του. Είχα αντιμετωπίσει μεγάλη δυσκολία τότε, θυμάμαι, για να αλλάξω το αϊκίντο μου και να το προσαρμόσω σύμφωνα με την διδασκαλία του Τσίμπα σενσεί. Το πρόβλημα που μου έδωσε ο Τσίμπα σενσεί ήταν πώς να κόβω χωρίς να κόβω, πως να χτυπώ χωρίς να χτυπώ. Για να το λύσω έπρεπε ν' αλλάξω τις μεθόδους του Γιόσινκαν αϊκίντο που είχα διδαχθεί στην Ιαπωνία.

Το 1973 ήρθε στην Αγγλία ο Σεκίγια σενσεί και έδειξε για πρώτη φορά το κέσα





γκίρι (διαγώνιο κόψιμο με το σπαθί) της σχολής Κοσίμα (Κοσίμα σίντο ρύου). Το 1976 ο Τσίμπα σενσέι έφυγε από την Αγγλία αφήνοντας υπεύθυνο εμένα. Φεύγοντας, μου είπε ότι η κορυφή του αϊκίντο είναι ο Γιαμαγκούσι σενσέι (9ο νταν σήμερα), και πως για να κατανοήσω την κίνησή μου θα πρέπει να μαθητεύσω υπό τον Σεκίγια σενσέι. Ολα αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα το αϊκίντο μου σήμερα να έχει αλλάξει από τότε που πρωτοπήγα στην Αγγλία. Η κίνησή μου νομίζω είναι πιο μαλακή και ακριβής."

"Το αϊκίντο λοιπόν έχει αλλάξει;"

"Βέβαια, γενικότερα το αϊκίντο έχει αλλάξει όπως έχει αλλάξει και ο τύπος των ανθρώπων που εξασκούνται σ' αυτό. Πολλοί δάσκαλοι της τέχνης του αϊκίντο έχουν φύγει από την Ιαπωνία και έχουνε δώσει πολλούς διαφορετικούς δρόμους στο αϊκίντο. Παρ' όλα αυτά νομίζω ότι το σημερινό αϊκίντο είναι πιο κοντά στις επιθυμίες του Ο-

σενσέι." (Αναφέρεται στον Μοριχέι Ουετσιίμπα, τον ιδρυτή του σύγχρονου αϊκίντο)

"Κανετσούκα σενσέι, αν δεν γίνομαι αδιάκριτος θα μπορούσατε να μας μιλήσετε λίγο για την πρόσφατη περιπέτεια της υγείας σας;"

"Πριν από τρία χρόνια πήκα στο νοσοκομείο για χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία. Είχα προσβληθεί από καρκίνο στο λαιμό και η εγχείρηση στην οποία έπρεπε να υποβληθώ θα ήτανε αρκετά επικίνδυνη. Υπήρχε κίνδυνος να μείνω παράλυτος και έτσι αποφάσισα να μην την κάνω. Τώρα με την παράταση ζωής που έχω πάρει έχω αλλάξει αρκετά. Το αϊκίντο μου είναι ακόμα πιο μαλακό, προσέχω εξαιρετικά την διατροφή μου και αποφεύγω να χάνω ενέργεια."

"Για το μέλλον τι σκεφτεστε;"

"Για τον εαυτό μου δεν αποβλέπω στο μέλλον. Ζω μόνο το παρόν. Ειδικά όταν

ήμουνα στο νοσοκομείο ζούσα μέρα με την μέρα και ήμουνα γεμάτος χαρά που ήμουνα ακόμα ζωντανός. Οσον αφορά το μέλλον του αϊκίντο η σημερινή πολιτική του Χόμπει ντότζο είναι η ύπαρξη ενιαίας ομοσπονδίας σε κάθε κράτος."

Ολα αυτά δεν μείωσαν τις δραστηριότητες του Κανετσούκα σενσέι. Συνεχίζει να επισκέπτεται εκτός από την Ελλάδα μια σειρά από Ευρωπαϊκές χώρες (Σκωτία, Ιρλανδία, Νορβηγία, Γαλλία, Ολλανδία, Βέλγιο) δυό φορές τον χρόνο για special course

Παραμένει πάντα το ίδιο αγαπητός και περιζήτητος σαν δάσκαλος, συνδυάζοντας τα χαρακτηριστικά των παλιών αϊκιντόκα με τα καινούργια στοιχεία του αϊκίντο.

Τον ευχαριστούμε, και ευχόμαστε στους Έλληνες μαθητές του να τον έχουνε για πολλά χρόνια ακόμα για να τους καθοδηγεί.

Σάββας Π. Μαστραππός

ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

ΤΟΥ 9ου ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΤΗΣ WUKO

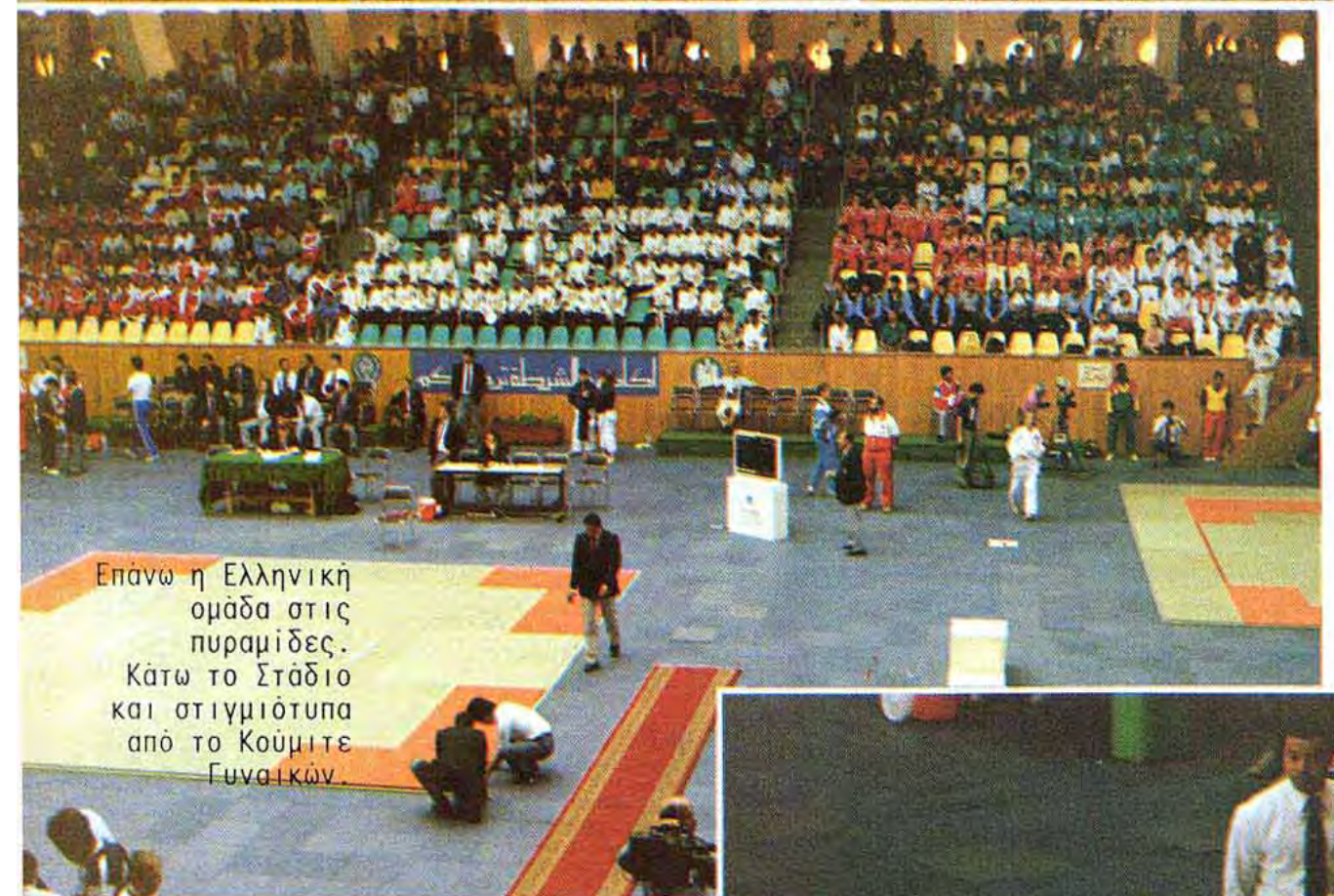
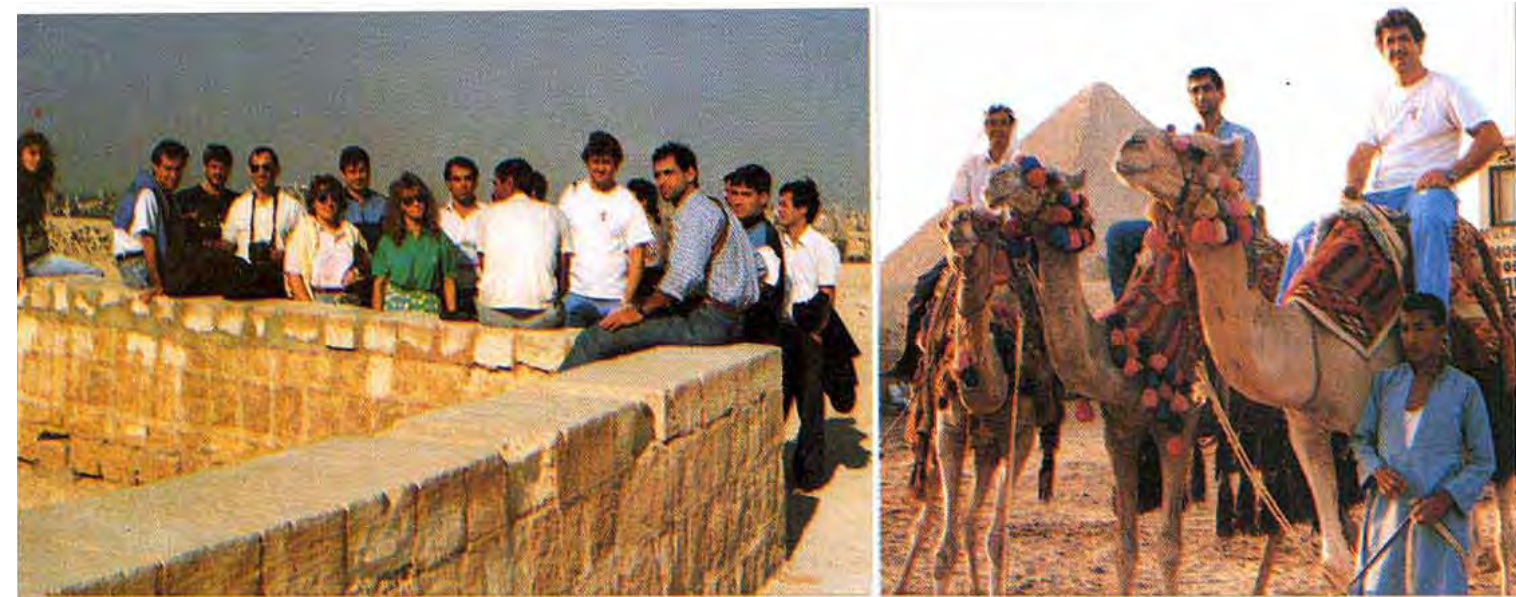
Από τον Σάββα
Μαστραππά

Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι στο Κάιρο τον Οκτώβριο που μας πέρασε συναντήθηκαν σ' ένα χώρο για πρώτη φορά μετά το 1972 αρκετά γνωστά ονόματα του καράτε.

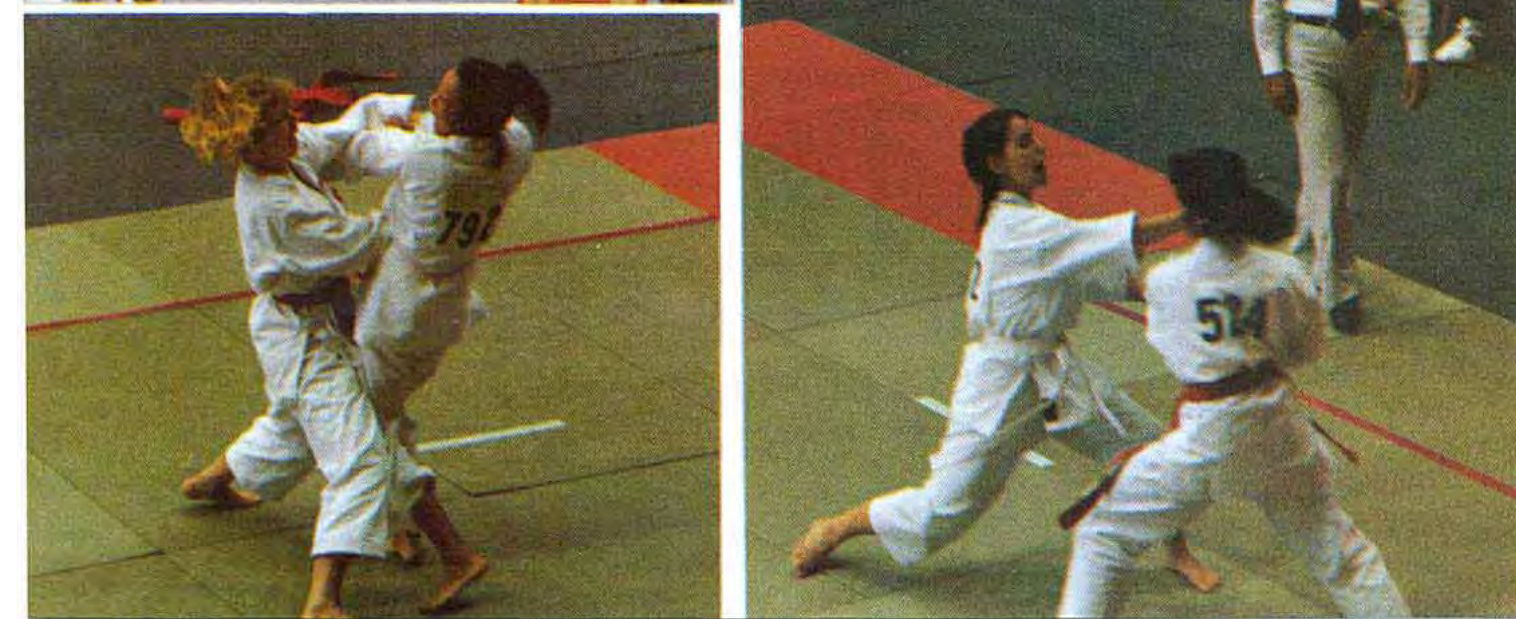
ΖΑΚ ΝΤΕΛΚΟΥΡ: Αρχίζοντας την αναφορά μας από τους "πολιτικούς" του αθλήματος, που ήσαν παρόντες, θα πρέπει ν' αναφέρουμε τον υπ' αριθμ. 1 ισχυρό άντρα της WUKO, τον πρόεδρο του Δ.Σ Γάλλο Ζακ Ντελκούρ.

Από τους βασικούς εκπροσώπους από την πλευρά της WUKO για την διεξαγωγή

του διαλόγου με την ΔΟΕ (Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή), αλλά και με την άλλη διεθνή ομοσπονδία καράτε, την ΙΑΚΦ. Κατάφερε να αναγνωρισθεί μονομερώς η WUKO από την ΔΟΕ σαν η μόνη διεθνής ομοσπονδία καράτε, σε μια περίοδο μάλιστα που ο διάλογος με την ΙΑΚΦ είχε προχωρήσει αρκετά, σε σημείο που να οργανωθεί από κοινού (WUKO - ΙΑΚΦ) με επιτυχία διεθνές



Επάνω η Ελληνική ομάδα στις πυραμίδες. Κάτω το Στάδιο και στιγμιότυπα από το Κούμιτε Γυναικών.



ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των **Μαχητικών Τεχνών** δι-
νουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτό-
τυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων
εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε, ταε-κβον-ντο,
κουγκ-φου, κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέ-
ματα **Σωματικής Διάπλασης** καθώς και σε θέματα Γε-
νικής Γυμναστικής και Σπορ.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα
καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει
ο πιο κάτω κατάλογος.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΙΑΝ 1988

1. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1-7, έκαστος 800
2. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 8-10, έκαστος 1.200
3. Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο 300
4. Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις 880
5. Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος 880
6. Το καλύτερο Καράτε 1 980
7. Το καλύτερο Καράτε 2 980
8. Το καλύτερο Καράτε 3 980
9. Το καλύτερο Καράτε 4 980
10. Το πιο Σκληρό Καράτε 700
11. Η Ζωή του Μπρους Λη 800
12. Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας 800
13. ΝΙΝΤΣΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής 1.200
14. Η Προπόνηση με Βάρη 1.200
15. ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ: Απλές Τεχνικές 900

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις
εκδόσεις μας. Αν κανένα από αυτά δεν βρίσκεται
κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή
προς «**Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 106 83 Αθήνα**» την αξία
των βιβλίων που θέλετε συν τα έξοδα αποστολής
(βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως
με το ταχυδρομείο. Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγ-
γεγία πρέπει να είναι **ΑΝΩ** των 1.000 δρχ.

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

- ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
- ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Εξάρχεια, Μουσείο
- ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
- ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
- ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
- ΚΟΥΚΕΛΗ, Χαριλάου Τρικούπη 6
- ΛΥΜΠΕΡΗ, Πανεπιστημίου 59
- ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
- ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
- ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

- ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός

ΣΥΡΟΣ

- ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης (Βιβ/λαιο)
- ΤΡΙΠΟΛΗ
- ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26
- ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
- ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβ/λαιο

ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ

- ΛΕΜΕΣΣΟΣ
- ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
- ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30
- ΛΕΥΚΩΣΙΑ
- ΙΩΑΝΝΟΥ, Καλλιπόλεως 73

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά
ΚΟΤΖΙΑΣ, Αγ. Δημητρίου 62, Αγ. Δημήτριος
ΚΟΥΝΤΟΥΠΗΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ, Φαιάκων 1-5,
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογγίου 20, Βύρωνας
Ν. Ιωνία

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ

ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

ΓΡΕΒΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4

ΔΡΑΜΑ

ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8

ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148

ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλειδη 8

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, Κανάρη 8

ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

ΚΑΒΕΙΡΟΣ, Τρικάλων 65

ΚΟΖΑΝΗ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ, Μεγ. Βασιλείου 2

ΛΑΡΙΣΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5,

ΝΑΟΥΣΑ

ΠΡΙΜΕΝΤΑΣ, Ζαφειράκη 1

ΞΑΝΘΗ

ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

ΠΑΤΡΑ

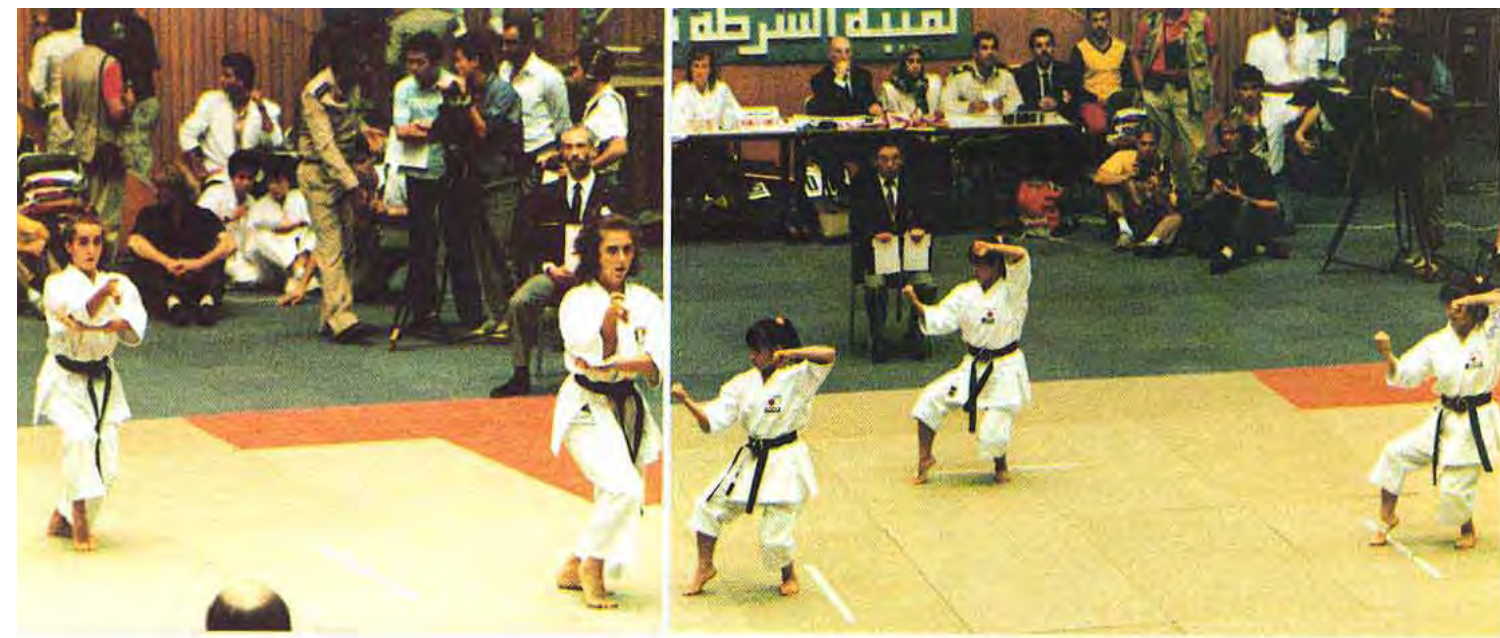
ΓΚΟΤΣΗΣ, Κανάρη 56 & Αράτου

ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

ΣΟΦΗΣ, Κανακάρη 184



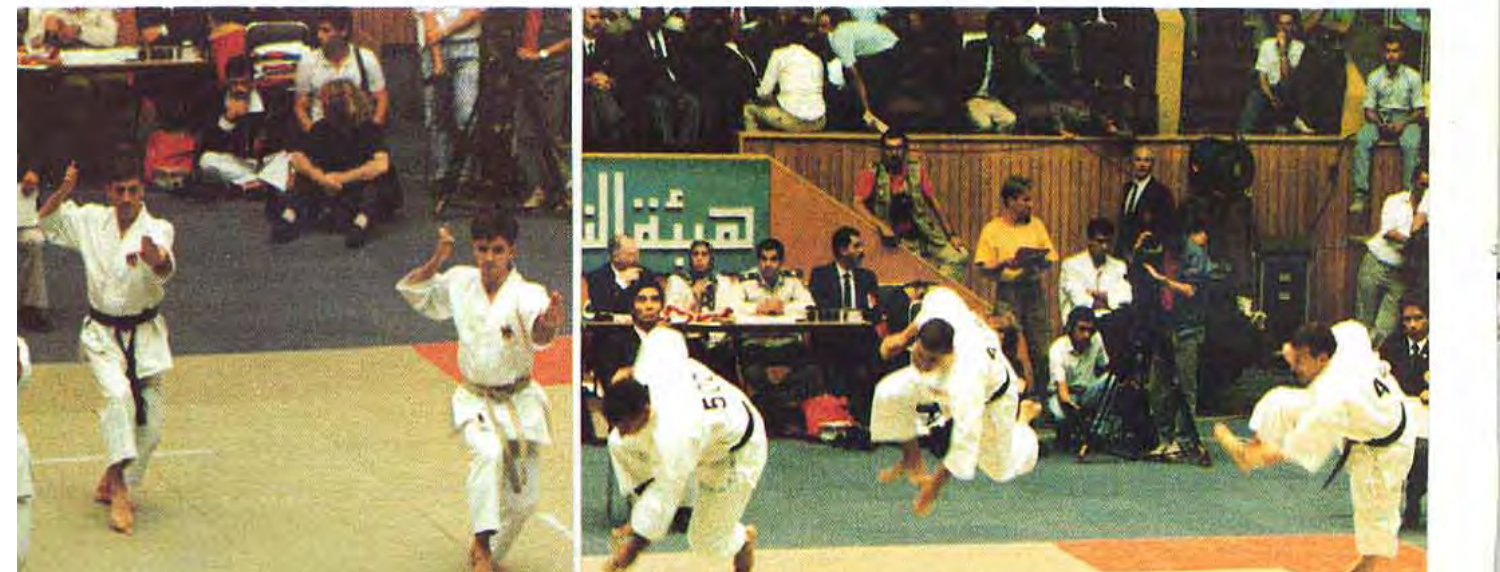
ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:
Είναι πολύ εύκολο να μας βρείτε: Ζαΐμη
38, πίσω από το Μουσείο της Πατησίων,
όπως φαίνεται και στο διάγραμμα.



Από τα Ομαδικά Κάτα Γυναικών.



Από τα Ομαδικά Κάτα Ανδρών.
Αριστερά-μέση ο θύμιος Καραμήτσος.





κύπελλο στη Βουδαπέστη. Η μονομερής αναγνώριση που από αρκετούς χαρακτηρίζεται σαν προσωπική νίκη του Ντελκούρ και του άλλου ισχυρού άντρα της Ομοσπονδίας, Ιάπωνα πολυεκατομμυριούχου Ριοϊτσι Σασα-κάβα, οδήγησε στην διάλυση της άλλης Ομοσπονδίας. Φαίνεται πανίσχυρος τώρα, μια που υποχρέωσε με κανονισμό όλες τις χώρες να προσχωρήσουν στην WUKO.

Είναι όμως έτσι;

Η υπό τον σενσέι Χιντετάκα Νισιγιάμα "ομοσπονδία παραδοσιακού καράτε" που εμφανίζεται σαν θεματοφύλακας των συρρικνωμένων δυνάμεων της ΙΑΚΦέχει προσφύγει σε διεθνές δικαστήριο, το οποίο εκδικάζει την υπόθεση της μονομερούς αναγνώρισης της WUKO από την ΔΟΕ.

Η κατάληξη των γεγονότων είναι δύσκολο να προβλεφτεί. Ο τρόπος που αναγνωρίστηκε η "Ομοσπονδία Ντελκούρ" είναι πράγματι περίεργος. Ποιά διεθνή πολιτικά και οικονομικά κυκλώματα τον στηρίζουν; Φαινομενικά δείχνει πανίσχυρος, αν όμως είναι έτσι γιατί πνίγει προβλήματα που υπάρχουν όπως ήταν αυτό με το Ισραήλ τώρα; Προφανώς γιατί κάποιους φοβάται και θέλει να παρουσιάσει ένα μονολιθικό

προσωπείο της WUKO προς τα έξω. Ο καιρός θα δείξει

ΤΙΚΥ ΝΤΟΝΟΒΑΝ: Είναι ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους του αθλητικού καράτε στον ευρωπαϊκό χώρο. Ιδρυτής του συστήματος Ισύν ρύου που είναι όπως λέει ο συνδυασμός των Ιαπωνικών στυλ σότοκαν, γουάντο ρύου, γκότσου ρύου και κιόκουσιν κάι, στα οποία εξασκήθηκε κατά την αγωνιστική του καριέρα. Προσωπικός φίλος του Βαλέρα του οποίου τις ιδέες υιοθετεί πλήρως.

Είναι κατά της βίας και δεν τον εκφράζει καθώς λέει το φουλ κόντακτ καράτε. Θαυμάζει τους Ιάπωνες δασκάλους Ενοέντα και Καναζάβα, οι οποίοι όμως έχουνε κατά τη γνώμη του μια περιοριστική αντίληψη για το καράτε.

Ο Τίκυ Ντόνοβαν πιστεύει ότι ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει το δικό του στυλ καράτε. Είχε πει κάποτε χαρακτηριστικά: "Κάποιοι υποστηρίζουν, όχι στα νέα στυλ. Όμως και αυτοί ακολουθούν κάποιο στυλ που έφτιαξε κάποιος άνθρωπος".

Οι απόψεις του για ορισμένα επίμαχα σημεία εκφράζονται στο απόσπασμα που παραθέτουμε, μιλώντας το 1979 με κάποιο δημοσιογράφο, είπε:

ΕΡ: Πώς θα ήθελες να βελτιωθούν οι αγώνες;

ΑΠ: Θα ήθελα ένα σύστημα βαθμολογίας με σημεία όπως στο μποξ και χρήση περισσότερων προστατευτικών.

ΕΡ: Ποιές είναι οι φιλοδοξίες σου;

ΑΠ: Να οδηγήσω την Αγγλική ομάδα στο παγκόσμιο και να νικήσει.

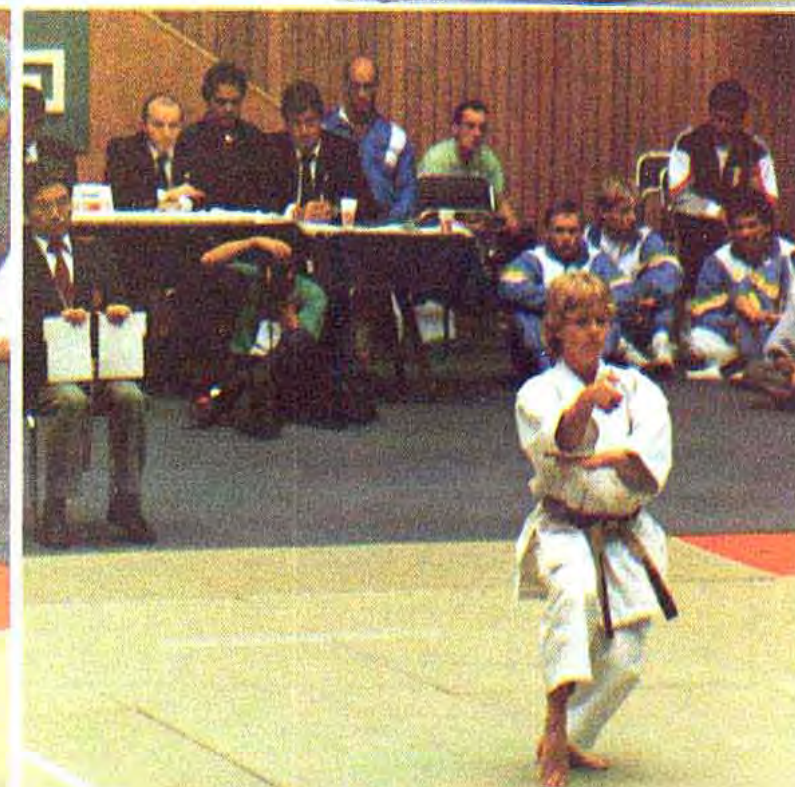
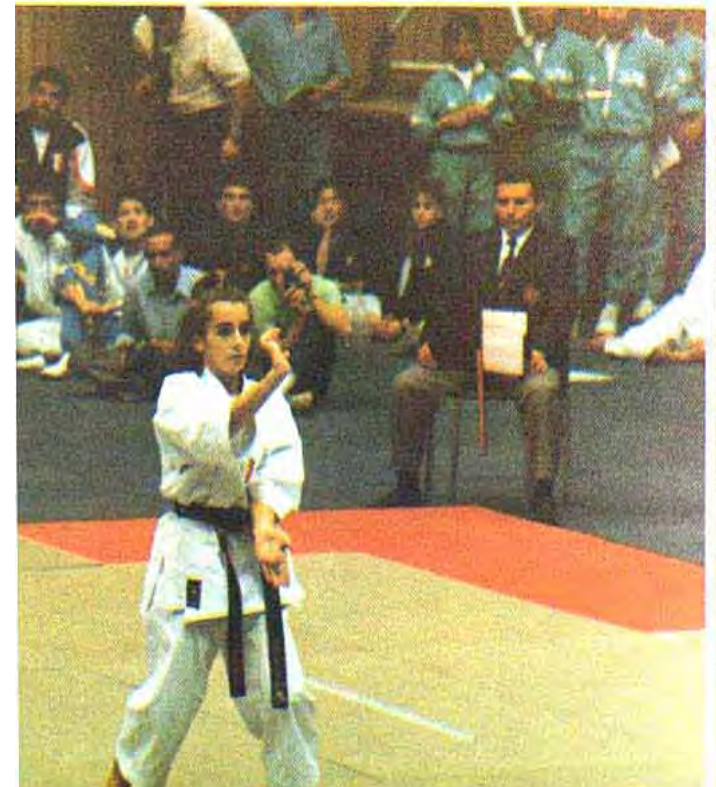
Και τα κατάφερε. Για δύο συνεχή πρωταθλήματα της WUKO η Αγγλική ομάδα του ομαδικού κούμιτε ανεβαίνει στην πρώτη θέση του βάθρου με προπονητή τον Τίκυ Ντόνοβαν. Οι αθλητές του είναι προπονημένοι ειδικά για τους κανονισμούς των αγώνων και για τίποτε άλλο. Χαλαροί, κινητικότεροι και ταχύτεροι μ' ένα σωρό από στρατηγικά τρικ και επινοήσεις.

Για πολλούς αυτό το "στυλ" δεν είναι καράτε, είναι ένα κυνηγητό για το ποιός θα ακουμπήσει, άσχετα πώς, πρώτος την φόρμα του αντιπάλου του. Ο Τίκυ Ντόνοβαν όμως δεν ήθελε τίποτα περισσότερο απ' αυτό ακριβώς που έχει πετύχει.

ΤΑΚΕΣΙ ΟΙΤΣΙ: Ο Ιάπωνας 47χρονος δάσκαλος Τακέσι



Κατα Γυναικών Επανά η Λίτσα Ευαγγέλου και η Εμμανουελα Ποντιδα





Οἷτσι εἶναι ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους που ἀκολουθήσαν και ἀναδείχθηκαν μέσω τελείως διαφορετικῶν δρόμων τοῦ καράτε ντο. Τόσο σαν καράτεκα, ὅσο και σαν δάσκαλος ἀργότερα τῆς ἐθνικῆς Γερμανίας.

Δύσκολο ὅμως να καταλάβει κάποιος τῆς τωρινῆς σκέψης και να μάθει τῆς ἀπόψεις του. Ὑποχρεώθηκε ἀραγε ἀπὸ τα πρᾶγματα να ἀκολουθήσει κι αὐτός ὅπως και τόσοι ἄλλοι πιστοὶ τοῦ παραδοσιακοῦ καράτε; Τον εἶδαμε να περιφέρεται λιγομίλητος και σκεπτικὸς στον χώρο των ἀγώνων, τον εἶδαμε ἀρκετὲς φορές μ' ἕνα ελαφρὺ εἰρωνικό μειδίαμα να κοιτάζει. Ὁμως και σε ἀρκετὲς περιπτώσεις φαινόταν ικανοποιημένος. Ἡ Γερμανικὴ ομάδα κούμιτε, και οἱ ἀθλητὲς του ἀτομικοῦ, φάνηκε να προσ---

αρμόζεται σ' αὐτοὺς τοὺς κανονισμοὺς σε σχέση με τῆς ἄλλες φορές. Δύσκολο ὅμως να καταλάβουμε τῆς πραγματικῆς σκέψης τοῦ Οἷτσι σενσέι, γι-αὐτὸ εδῶ κάναμε μόνο υποθέσεις.

Σαν ἀθλητὴς ο Τακέσι Οἷτσι ἦτανε πρῶτος στο κούμιτε στα παγκόσμια πρωταθλήματα το 1968 στην πόλη του Μεξικὸ και το 1970 και 1973 στην Ουιάμα. Ἐνῶ τα χρόνια 1969, 1970, 1971 και 1973 κέρδιζε τα πανιαπωνικά πρωταθλήματα τῆς ΙΚΑ.

ΚΑΤΣΟΥΝΟΡΙ ΤΣΟΥΓΙΑΜΑ: Οἱ ἴδιες υποθέσεις, που ἀφοροῦν τῆς σκέψης των παραδοσιακῶν δασκάλων για τῆς WUKO που κάναμε στην περίπτωση τοῦ σενσέι Οἷτσι, θα μπορούσαν να γίνουν και για

τον Κατσουνόρι Τσουγιάμα σενσέι. Δάσκαλος ἀπὸ το κεντρικὸ ντότζο τῆς ΙΚΑ στο Τόκυο, ἡ οποία κρατᾶει στάση ἀναμονῆς στο θέμα, ἦλθε σαν παρατηρητὴς - προπονητὴς τῆς ἐθνικῆς Ἰαπωνίας συμμετέχοντας σ' ἕνα πολυἀριθμο ἐπιτελεῖο δασκάλων.

ΘΥΜΙΟΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ: Ὁ Ἕλληνας προπονητὴς τῆς ἐθνικῆς Γερμανίας στα κάτω, Θύμιος Καραμήτσος, κατετάγη πέμπτος στα ἀτομικά κάτω σ' αὐτὸ το πρωτάθλημα. Το 1980 στο παγκόσμιο τῆς ΙΑΚΦ στη Βρέμη ἦτανε τρίτος, το 1984 στο παγκόσμιο τῆς WUKO στην Ολλανδία ἦτανε πάλι τρίτος παγκόσμιος. Στην Ἐυρώπη ἔχει ἀναδειχθεῖ ἀρκετὲς φορές.

Δεν τον εἶδαμε και πολὺ ἐνθουσιασμένο. Εἶπε κατὰ λέξη



Ἀπὸ τα Ομαδικὰ Κάτα Ἀνδρῶν.



Δεξιὰ-μέση και κατω οἱ Σταυροπιεράκος και Ἀρβανιτάκης σε ἀγώνες τοῦς.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛ. 73



ΣΙΜΠΟΥΚΑΝ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ

Από τον Σάββα Μαστραππά

Ο Γιώργος Λαζαρίδης επίμονος και μεθοδικός συνεχίζει ακούραστα βοηθούμενος και από τους μαθητές του τις δραστηριότητες του συλλόγου. Η δραστηριότητα αυτή δεν προχωράει χωρίς

Οσοτάκε σενσέι που προσκλήθηκε στην Πτολεμαΐδα για να παρευρεθεί στον ετήσιο χριστουγεννιάτικο χορό της σχολής. Μαζί μας η Λίτσα Ευαγγέλου και ο Ουαλίτ Καραφ, δάσκαλος της σχολής Σότοκαν Καράτε Ντο Νίκαιας. Το απόγευμα του Σαββάτου ο Οσοτάκε σενσέι εξέτασε μια και βρέθηκε

επί τρεις ώρες σε τμήματα ενηλίκων και παιδιών. Το βράδυ της Κυριακής ο Γιώργος Λαζαρίδης και οι μαθητές του στο ξενοδοχείο "ΠΤΟΛΕΜΑΙΟΣ" -όπου έγινε και ο χορός- έδωσαν σε αρκετές εκατοντάδες θεατές μια πολύ συγκεκριμένη εικόνα για το σότοκαν καράτε. Η επίδειξη



εμπόδια. Εκτός από την λαθεμένη εικόνα που μπορεί να έχουν οι κάτοικοι για το καράτε και άλλοι παράγοντες όπως οι εγωϊστικές φύσεις αντιπαραθέσεις, η δυσπιστία και τα κουτσομπολιά που είναι αναπόφευκτα συμπτώματα των μικρών πόλεων, δυσχεραίνουν ως ένα σημείο τα πράγματα. Ευτυχώς όμως δεν υπάρχει μόνο η αρνητική πλευρά. Η αγάπη με την οποία περιβάλλουν οι μαθητές και οι γονείς τον σύλλογο, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για ένα σωστό προχώρημα.

Είχαμε λοιπόν την ευκαιρία να δούμε από κοντά την πολύπλευρη δραστηριότητα του συλλόγου αφού το τριήμερο 17, 18 και 19 Δεκεμβρίου συνοδεύσαμε τον

στην πόλη όσους μαθητές ήταν έτοιμοι, μια και οι καθιερωμένες τρίμηνες εξετάσεις έχουνε προγραμματισθεί να γίνουν στις 28 Ιανουαρίου του 1989.

Οι επιτυχόντες: Μέτσιος Ιωάννης 4 κύου, Καϊζίδης Ηρακλής 4 κύου, Θωμαΐδης Αντώνης 5 κύου. Για το 6 κύου πέρασαν με επιτυχία οι: Λαζαρίδου Αθηνά, Καραζούλας Δημήτρης, Σπυριάδης Θεόφιλος και Παπαδόπουλος Αναστάσιος. Η Μαλλιοπούλου Δήμητρα 6 κύου κάρι. Ο Κοβλάκας Χρήστος 7 κύου. Οι Στέλλα Παπαδοπούλου, Σαβουλίδου Ρένα και Μουρατίδης Νίκος 8 κύου. Η Σκόντα Σόφη 8 κύου κάρι.

Το πρωί της Κυριακής 18/12 ο δάσκαλος δίδαξε

περιελάμβανε μεταξύ άλλων ατομικά και ομαδικά κάτα, βασικές τεχνικές, τεχνικές με αντίπαλο. Το πρόγραμμα της επίδειξης έκλεισε με τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον τεσσάρων αντιπάλων και ταμεισιβάρι (σπασίματα) του δασκάλου της σχολής.

Για τον Ιανουάριο το πρόγραμμα του Γ. Λαζαρίδη περιλαμβάνει επίσκεψη στην Αθήνα με ομάδα μαθητών του για προπόνηση στο γυμναστήριο της JAMA Σαν αμέσως επόμενο βήμα προγραμματίζεται η παράλληλη λειτουργία και δεύτερης σχολής σε κάποια άλλη βορειοελλαδίτικη πόλη.

Σάββας Π. Μαστραππάς

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ

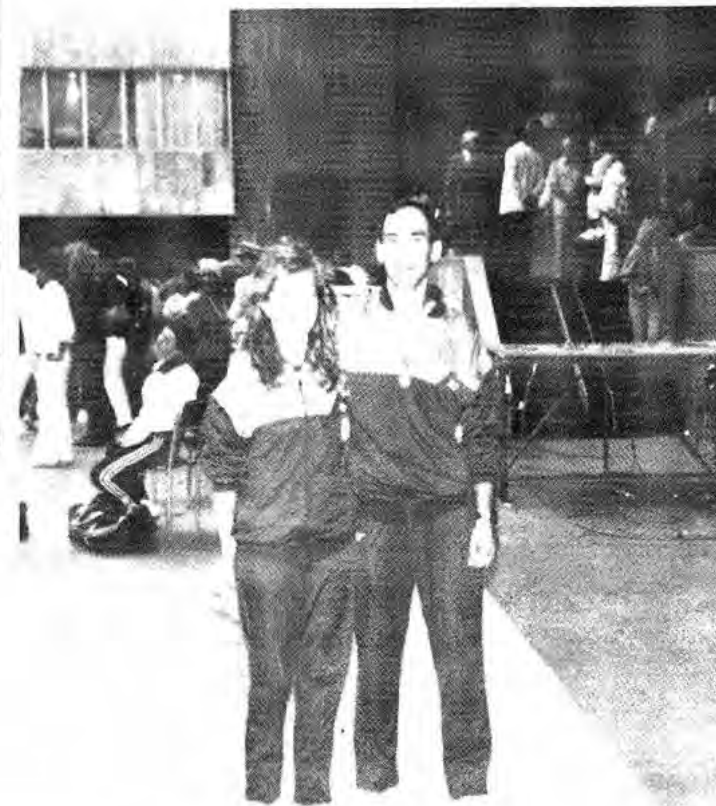
Από τον Σάββα Μαστραππά

Ο Γιώργος Γερόλυμπος 3ο νταν από την JKA σήμερα, είναι ένας από τους πιο επίμονους μη επαγγελματίες καρατέκα, ένας καρατέκα που

άθλημα. Το πιο σίγουρο θα ήταν να αφηνόταν να παρασυρθεί από τη ζεστασιά και την τρυφερότητα που αναδύεται μέσα από την σωστή ανατροφή ενός παιδιού. Το πιο σίγουρο να εφησυχάζε μέσα από την

ενασχόλησή του με το καράτε πηγάζει μέσα από μια υγιή προσωπικότητα που λειτουργεί έξω από ματαιόδοξα εγωϊστικής φύσεως πλαίσια.

Πολλά χρόνια τώρα θυμάμαι τον Γιώργο Γερόλυμπο να έρχεται με



Παγκόσμοι 1988, Κάιρο

διατηρεί τον ίδιο ζήλο και το ίδιο πάθος για προπόνηση πάντα εδώ και μια δεκαετία.

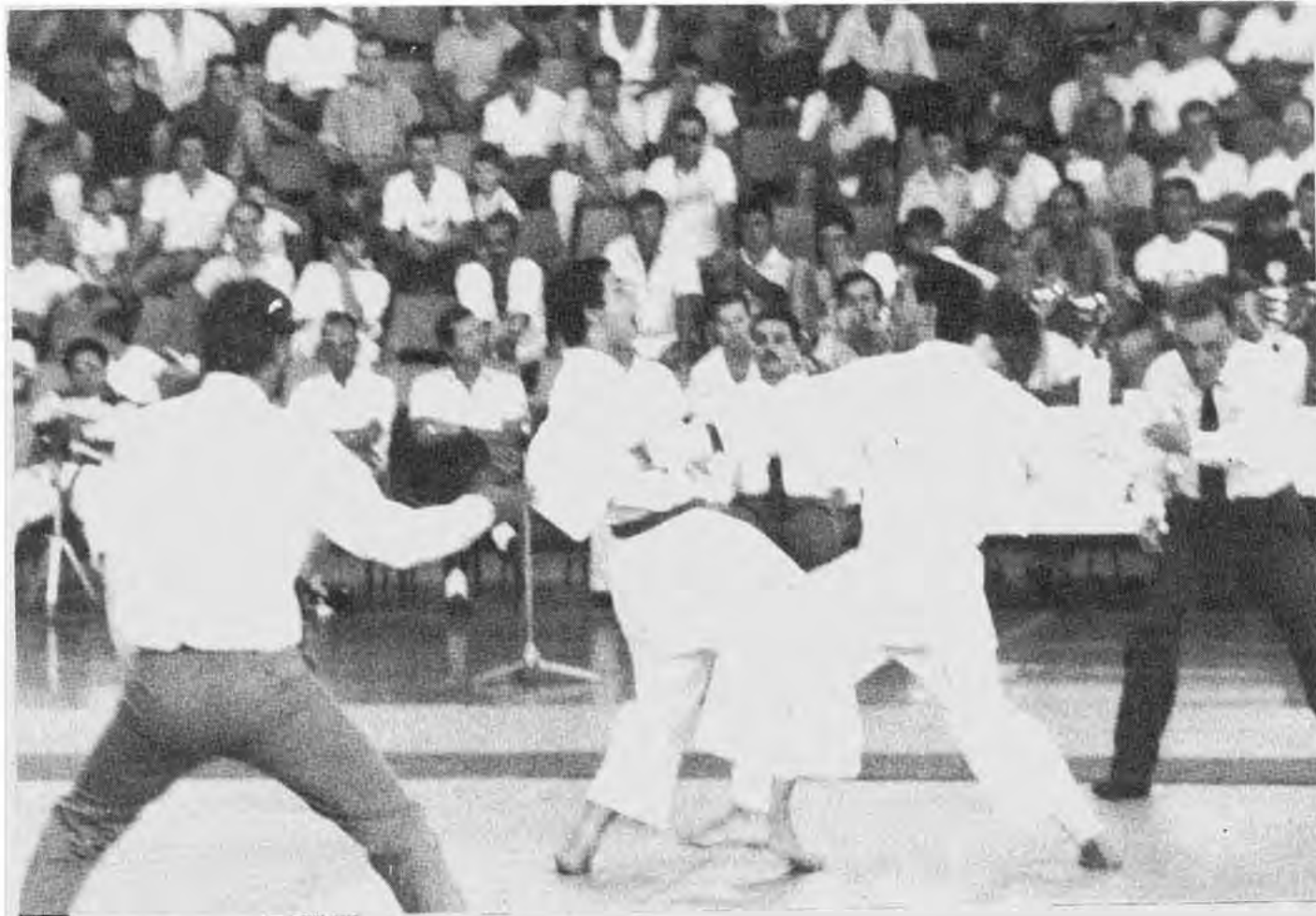
Το πιο σίγουρο θα ήταν μετά από τις πολλές επιτυχίες που είχε σαν αθλητής αλλά και γενικότερα τις επιτυχίες που είχε όσον αφορά την επαγγελματική του σταδιοδρομία, να χαλάρωνε νιώθοντας καταξιωμένος με την με τόση αγάπη ενασχόλησή του με το

σιγουριά μιας ομαλής και μακρόχρονης. Όμως όλα αυτά δεν τα άφησε να επιδράσουν καταλυτικά. Κατάφερε να τα παντρέψει μ' έναν αξιοθαύμαστο, τουλάχιστο για μένα, τρόπο. Το πάθος του για προπόνηση, την αγάπη του για την γυναίκα και το παιδί του, την επαγγελματική του καριέρα. Τούτο μας δίνει την εικόνα ενός ώριμου ατόμου που η



Από τις εξετάσεις για δεύτερο Νταν

την ψυχή στο στόμα και να φεύγει το ίδιο βιαστικός από το ντότζο του δασκάλου μας. Οι οικογενειακές και επαγγελματικές του υποχρεώσεις τον κυνηγάνε μόνιμα. Όμως όλα αυτά τα χρόνια τον βλέπουμε πάντα σχεδόν ν' ανεβαίνει σε κάποια θέση του βάθρου στα πανελλήνια πρωταθλήματα. Για πολλά χρόνια είναι μέλος της εθνικής μας



Πανερωπαϊκό WUKO 1987

ομάδας και έχει λάβει μέρος σε πολλούς διεθνείς αγώνες, δύο φορές σε ομαδικά αγωνίσματα έχει κερδίσει στο εξωτερικό χάλκινο μετάλλιο. Ένας από τους πιο ολοκληρωμένους καρατέκα αφού έχει διακρίσεις τόσο στο κούμιτε όσο και στα κάτα.

Είχα λοιπόν την ευκαιρία να κλέψω λίγο από τον πολύτιμο χρόνο του, απ' αυτόν που πιθανότατα να αφιέρωνε στη μικρή Ελίζα, και να έχω μια συζήτηση με τον φίλο καρατέκα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Θα ήταν καλό να αναφερόσσουν σύντομα στα τυπικά, πότε γεννήθηκες δηλαδή και πότε άρχισες την εξάσκησή σου στο καράτε.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 10-6-1958. Αρχισα καράτε το 1979. Ήμουν τότε φοιτητής στο δεύτερο έτος της Α.Σ.Ο.Ε.Ε. Όταν μέσω του τμήματος καράτε του πολυτεχνείου αρχισα τα πρώτα μου βήματα στο σότοκαν με τον σενσέι

Οοτάκε. Μέχρι τότε και για 6 μήνες έκανα καράτε σε μια άλλη σχολή αμφίβολης ποιότητας όπως διαπίστωσα σύντομα.

ΕΡ: Ποιό ήταν το κίνητρο για να αρχίσεις;

ΑΠ: Βασικό κίνητρο ήταν το ενδιαφέρον μου για τις πολεμικές τέχνες και ειδικότερα για το καράτε. Η αγάπη μου για τα σπορ γενικά με έκανε να ασχοληθώ από μικρή ηλικία με διάφορα αγωνίσματα. Την εποχή ακριβώς που άρχισα καράτε μαζί με τη γυναίκα μου την Εμανουέλλα κάναμε πρωταθλητισμό στο γουίντ-σέρφιν. Σιγά σιγά η ενασχόλησή μας με το καράτε άφησε σε δεύτερη μοίρα το σερφ, αφού ένα χρόνο αργότερα το 1980 και η Εμανουέλλα άρχισε καράτε. Θα ήθελα στο σημείο αυτό να αναφερθώ στη θετική συμβολή του φίλου και αργότερα συναθλητή μου Γιώργου Μπίκα, όσον αφορά την επιλο-

γή και τα πρώτα μου βήματα στο σότοκαν καράτε.

ΕΡ: Ποιές είναι οι διακρίσεις σου μέχρι σήμερα σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα; Ποιές είναι οι διεθνείς σου συμμετοχές και διακρίσεις;

ΑΠ: Το 1984 στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του σότοκαν ήμουν μέλος της Ομάδας του γυμναστηρίου της JAMA και κερδίσαμε το αργυρό μετάλλιο στο ομαδικό κάτα ανδρών. Ένα χρόνο αργότερα στο ομαδικό κάτα πάλι το 1985 κερδίσαμε το χρυσό μετάλλιο. Το 1987 στο πανελλήνιο πρωτάθλημα της ΕΟΕΚ ήμουν δεύτερος στο κούμιτε στην κατηγορία +75 κιλών στο ίδιο πρωτάθλημα ήμουν τρίτος στα ατομικά κάτα. Το 1988 στο πανελλήνιο της ΕΟΕΚ ήμουν δεύτερος στα κάτα. Τέλος πάλι το 1988 στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του σότοκαν JKA ήμουν πρώτος στο κούμιτε και δεύτερος στα κάτα.



Πανερωπαϊκό Σότοκαν 1986, Σάντερλαντ

Τώρα όσον αφορά τις διεθνείς μου συμμετοχές. Ήμουν μέλος της εθνικής μας ομάδας του καράτε και συμμετείχα σε όλες τις διεθνείς διοργανώσεις του σότοκαν καράτε και της WUKO από το 1985 μέχρι σήμερα. Επίσης τον Οκτώβριο του 1988 συμμετείχα στο 9ο παγκόσμιο πρωτάθλημα της WUKO στο Κάιρο.

Στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα του σότοκαν το 1986 στο Σάντερλαντ της Μ. Βρετανίας στο ομαδικό κάτα μαζί με τον Δημήτρη Καζακέα και τον Αρη Κραββαρίτη κερδίσαμε το χάλκινο μετάλλιο. Το 1987 στους αγώνες ομαδικού κούμιτε της WUKO στο Τίτογκραντ της Γιουγκοσλαβίας ήμουν μέλος της εθνικής μας ομάδας. Τότε, κερδίσαμε το χάλκινο μετάλλιο.

ΕΡ: Θα ήθελα τη γνώμη σου για το μοντέρνο καράτε. Πως βλέπεις αυτή την αλλαγή;

ΑΠ: Εγώ γνώρισα το καράτε σαν πολεμική τέχνη. Έτσι το διδάχθηκα από τον δάσκαλό μου κ. Οοτάκε και έτσι το αγάπησα. Ανεπιφύλακτα μπορώ να πω ότι είμαι λάτρης του παραδοσιακού καράτε. Όμως σημειώνω και τον καιρόν μας είναι το καράτε σαν σπορ και νομίζω ότι αναγκαστικά θα πρέπει όλοι αργά ή γρήγορα να προσαρμοστούμε σε αυτή την νέα πραγματικότητα. Είναι πιστεύω ο τρόπος που θα κάνει το καράτε να διαδοθεί περισσότερο.

ΕΡ: Ποιά είναι η φιλοσοφία σου στην προπόνηση;

ΑΠ: Πιστεύω απόλυτα στην σφαιρική δομή της προπόνησης και για να είμαι συγκεκριμένος πιστεύω στον ολοκληρωμένο καρατέκα, τον καρατέκα δηλαδή που αφιερώνει τον ίδιο χρόνο της προπονήσεώς του και στις βασικές τεχνικές και στα κάτα και στο κούμιτε. Πιστεύω δηλαδή ότι ο καρατέκα που έχει καλές βασικές τεχνικές κάνει καλά κάτα και ο καρατέκα που κάνει καλά κάτα παίζει καλό κούμιτε. Τα θεωρώ σαν αλυσίδα και πάνω σ' αυτό το πλαίσιο βασίζεται η προπόνησή μου. Δεν το κρύβω ότι μ' αρέσει περισσότερο το κούμιτε, όμως στον χρόνο της προπόνησής μου καταλαμβάνει το 1/3, ίσο δηλαδή χρόνο με τις βασικές τεχνικές και τα κάτα.



Πανευρωπαϊκό Σότοκαν 1986, Σάντερλαντ

ΕΡ: Για τους αγώνες κούμπε ποιά είναι η φιλοσοφία σου;

ΑΠ: Μου αρέσει πολύ το θέαμα στους αγώνες και για να είμαι πιο συγκεκριμένος, μου αρέσουν οι θεαματικές τεχνικές και ας είναι πολλές φορές εις βάρος του αποτελέσματος.

Η πείρα πάντως με έχει διδάξει ότι εάν θέλεις να κερδίσεις αγώνες κούμπε πρέπει να έχεις το μυαλό σου στο αποτέλεσμα και όχι στο θέαμα.

Όσον αφορά τη στρατηγική που χρησιμοποιώ, δίνω πολύ μεγάλη βάση στον αιφνιδιασμό και στην καλή απόσταση.

ΕΡ: Το αγαπημένο σου κάτα;

ΑΠ: Το σότζιν. Αλλά μου αρέσουν επίσης το μπασάι ντάι, το κάνκο σο και το γκοτσουσιχοσό.

ΕΡ: Τι προπόνηση κάνεις πριν από τους αγώνες;

ΑΠ: Δυστυχώς δεν μπορώ να κάνω καμία ιδιαίτερη προπόνηση πριν από τους αγώνες διότι δεν έχω καθόλου χρόνο, αν και θα ήθελα πολύ να κάνω ξεχωριστή προετοιμασία αγώνων διότι την θεωρώ απαραίτητη.

ΕΡ: Ποιά είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας οικογενειάρχης που κάνει πρωταθλητισμό;

ΑΠ: Σίγουρα είναι πολύ δύσκολο για έναν οικογενειάρχη και ειδικά για κάποιον που έχει παιδιά, να κάνει προπόνηση και πολύ περισσότερο αγώνες.

Λόγω του ότι και η γυναίκα μου κάνει καράτε δεν αντιμετωπίζω προβλήματα κατανόησης, όμως και οι δύο αντιμετωπίζουμε μεγάλο πρόβλημα χρόνου για προπόνηση, διότι η εξοικονόμησή του πρέπει να γίνει ή από τις ώρες εργασί-

ας ή από τις ώρες που αφιερώνουμε στην αγαπημένη μας μικρή κορούλα.

ΕΡ: Ποιές είναι οι μελλοντικές σου φιλοδοξίες;

ΑΠ: Σαν άμεσος επόμενος στόχος μου είναι το 4ο νταν, ίσως αργότερα αν έχω τον απαραίτητο χρόνο να ασχοληθώ με την διαδικασία.

ΕΡ: Γιώργο σ' ευχαριστώ. Αν θέλεις τελειώνοντας να προσθέσεις κάτι ...

ΑΠ: Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον δάσκαλό μου τον κ. Οσάκε ο οποίος στην αρχή καθοδήγησε τα πρώτα μου βήματα και στη συνέχεια με υπομονή με διδάξε όσο σήμερα ξέρω.

Σάββας Π. Μαστραππός
21-12-1988

Αθήνα 3-4/12/1988

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΑΝΔΡΩΝ 1988

Απο τον Θανάση Καπαρό

Ο Α Κ Α

Με άνετη επικράτηση του Πανελληνίου Γ.Σ. έγινε για 12η χρονιά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε αίθουσα του Ο.Α.Κ.Α.

Ο Πανελλήνιος για άλλη μια χρονιά κατέκτησε τα περισσότερα μετάλλια συγκεκριμένα τα 4 από τα 8 χρυσά και ακόμα 1 ασημένιο και 2 χάλκινα. Στο φετεινό πρωτάθλημα είχαμε 116 συμμετοχές αθλητών 25

συλλόγων από όλη την Ελλάδα, αριθμός καθόλου άσχημος για την ελληνική πραγματικότητα. Είχαμε απουσίες διακεκριμένων αθλητών όπως του Θ. Χαμογεωργάκη - μόνιμου πρωταθλητή στα 71 - Α. Γαλαντή, Κ. Γάκη, πρωταθλητή στα 60, Χλαμπέα πρωταθλητού του 1987, Ιος στους διασυλλογικούς 1988, Ιος στο πρωτάθλημα νέων και των Αθανασιάδη, Τσοβίδη, είχαμε ακόμη ένα νέο πρωταθλητή που έπαιξε για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον ομογενή από τη Γερμανία Κώστα Ζειμπέκογλου, και την επανεμφάνιση του 43χρονου Σίμου Τζήμα.

60 καλά

Χωρίς τη συμμετοχή του περσινού πρωταθλητή Κώστα Γάκη και του φιναλιστ στο

τελικό Δημ. Μητρόπουλου που μετακόμισε στα 65 έγινε η κατηγορία των 60 κιλών.

Καινούργιο πρόσωπο ο Κώστας Ζειμπέκογλου που κέρδισε και την κατηγορία.

Για να φτάσει στον τελικό ο Ζειμπέκογλου κέρδισε τους Μακρή (Π.Γ.Σ.) με ιππόν - τον Γιαννακόπουλο επίσης από τη Γερμανία με ιππόν για να παίξει τελικό με τον Καλογήρου του Σπάρτακου Ιωαννίνων.

Στον τελικό ο Καλογήρου προσπάθησε να αιφνιδιάσει τον αντίπαλό του με ΚΑΠΙ βασανίζοντάς τον καταφέρει. Ο Ζειμπέκογλου μπήκε δυνατά και τελείωσε τον αγώνα με αριστερή uchimata (irron) περίπου στο 1,30 του αγώνα.

Φτώχη σε συμμετοχές η κατηγορία των 60 κιλών με μόνο 9 αθλητές ήταν μάλλον εύκολη κατηγορία. Ο νικητής Κώστας Ζειμπέκογλου στην πρώτη του εμφάνιση σε ελληνικούς αγώνες έδειξε ότι είναι πολύ καλός αθλητής, έτσι οι φίλοι του τζούντο περιμένουν με αγωνία την συνάντησή του με τον Κώστα Γάκη στους επόμενους αγώνες.

Από τους υπόλοιπους ξεχώρισε ο Γιαννακόπουλος που έχει προσόντα για να ανέβει σε ψηλότερες θέσεις.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1 Ζειμπέκογλου (ΣΠΑΡΤΙΑΤΗΣ)

2 ΚαλογήρουΓ (ΣΠΑΡΤ. ΙΩΑΝ)

3 Γιαννακόπουλος Ν. (ΣΠΑΡΤ ΘΕΣΣΑΛ.)
3 Χ"Νικολαΐδης Γ. (ΤΟΚΑΙ)

65 καλά

Ολοι περίμεναν την μονομαχία Κουλούρη-Μπουντάκη λόγω του ανοιχτού λογαριασμού από πέρυσι όμως ο νεαρός Δημήτρης Μητρόπουλος πατώντας γερά ανέβηκε στην ψηλότερη θέση του βάθρου.

Εδώ συμμετείχαν 13 αθλητές με γνωστούς αθλητές όπως τους Κουλούρη-Μπουντάκη Μητρόπουλο-Μαρκέτο- Φυσικόπουλο και τον επανεμφανισθέντα Σταύρακα:

Στον πρώτο αγώνα Κουλούρη-Μπουντάκη δεν έγινε η μονομαχία που περίμεναν πολλοί, γιατί σχεδόν στην αρχή του αγώνα ο Μπουντάκης έπιασε στον ύπνο τον αντίπαλό του ρίχνοντας τον γοκοτομοε παγεπου δεν δόθηκε τίποτα (μάλλον γυκ) για να συνεχίσει με juji gatame και να κερδίσει τον αγώνα. Ο Μπουντάκης συνέχισε με νίκη επί του Τρύφωνα του Ηρακλή για να φθάσει στον ημιτελικό με το Φυσικόπουλο ο οποίος είχε κερδίσει τον Πασχάλη.

Στον πρώτο ημιτελικό ο Μπουντάκης κέρδισε δύσκολα τον δυνατό Φυσικόπουλο με γυκο και μπήκε στον τελικό.

Στο άλλο πούλ ο Σταύρακας κέρδισε με ιππόν τον Κυπαρό του Ηρακλή έχασε όμως στη συνέχεια από το Μητρόπουλο με οσαεκοπιό Μαρκέτος κέρδισε τον Γκαΐτατζή και

τον Τσιμπραϊλίδη και συναντήθηκε με τον Μητρόπουλο στον άλλο ημιτελικό.

Ο Μαρκέτος προηγήθηκε με 2 Κοκα από gaeshwara ο Μητρόπουλος όμως πίστευε στην νίκη και με συνεχείς επιθέσεις ανάγκασε τον αντίπαλό του να πάρει SHIDO και εν συνεχεία κέρδισε με Shankakujimeippon και πήρε το τελικό.

Στο ρεπεσάζ ο Μαρκέτος κέρδισε τον Σταύρακα με taiotoshi και πήρε την μία τρίτη θέση. Ο Κουλούρης κέρδισε με porotoshi τον Τρύφωνα αλλά έχασε από τον Φυσικόπουλο που πήρε την τρίτη θέση.

Στον τελικό τώρα και οι δύο αντίπαλοι ξεκίνησαν δυνατά ο Μητρόπουλος προσπάθησε για uchimatw Μπουντάκης προσπάθησε με yokotomenage και αριστερό Seoīnagawari να καταφέρει να ανησυχήσει σοβαρά τον αντίπαλό του.

Στη συνέχεια ο Μπουντάκης πήρε CHUI για τα συνεχή tomenage που έκρινε και τον αγώνα.

Ο Μητρόπουλος έκανε μια καλή προσπάθεια με Uchimata και έριξε στα γόνατα το Μπουντάκη που έδειχνε να μην έχει δυνάμεις να χτυπήσει τον αγώνα. Έτσι τελείωσε ο αγώνας με νικητή το Μητρόπουλο.

Ο Δημήτρης Μητρόπουλος είναι καλός αθλητής που γίνεται καλύτερος λόγω του νεαρού της ηλικίας του και σίγουρα έχει πολλά περιθώρια να ανέβει βελτιώνοντας την τεχνική του.

Ο Γιώργος Μπουντάκης ξεθύμανε στον αγώνα του με το Μιχάλη Κουλούρη και έμεινε από δυνάμεις στον τελικό.

Ο περσινός πρωταθλητής Μιχάλης Κουλούρης επηρεάστηκε από το άσχημο αποτέλεσμα του πρώτου αγώνα του και δεν έδειξε την αξία του εκτός από ένα αγώνα.

Οι Μαρκέτος-Φυσικόπουλος έχουν μέλλον στο ελληνικό judo, ο Απόστολος Σταύρακας που

έπαιξε μετά από πολύ καιρό έδειξε απροετοίμαστος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Μητρόπουλος Δ. (ΕΘΝΙΚΟΣ ΓΣ)
- 2 Μπουντάκης Γ. (ΟΑΑ)
- 3 Μαρκέτος Μ. (ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ)
- 3 Φυσικόπουλος Α. (ΣΠΑΡΤ-ΘΕΣΣΑΛ)

71 Κιλά

Απουσία εφέτος στην κατηγορία αυτή του πρωταθλητή Θέμη Χαμογιωργάκη που ήταν τραυματίας και του Περτσινίδη που ανέβηκε κατηγορία.

Αρκετά καλοί αθλητές όμως βρέθηκαν εδώ όπως οι Βασίλης Κουιμτζής, Γ.Φραγγελάκης, Α. Χρονόπουλος με σύνολο 23 αθλητών στην κατηγορία.

Στο πρώτο πούλ ο Γ.Φραγγελάκης κέρδισε τους Πανταζόπουλο, Κουτρομπή, Συμεωνίδη έφθασε στο πρώτο ημιτελικό με τον Κουιμτζή που είχε κερδίσει αντί στοιχα τους Μαυράκη, Κόρακα, Αϊδίνη. Ο αγώνας ήταν πολύ δύσκολος και για τους δύο ισοδύναμους αντιπάλους αλλά και για τους κριτές μια και ο αγώνας αυτός κρίθηκε στο χαντέι με νικητή τον Κουιμτζή.

Στο άλλο πούλ συναντήθηκαν ο Χρονόπουλος που κέρδισε τους Σαλλερακούδη, Βλαχόπουλο, και ο Γκόσιος που είχε κερδίσει τον κορατέκα Παπαδημητρίου, και τον Ζωγράφο με τελικό νικητή το Χρονόπουλο.

Στα ρεπεσάζ ο Φραγγελάκης πήρε την τρίτη θέση αφού κέρδισε τον Κόρακα που είχε κερδίσει 2 αγώνες.

Ο Βλαχόπουλος κέρδισε τους Σταυρακούδη, Γκόσιο και την τρίτη θέση.

Στον τελικό βρέθηκαν δύο αθλητές, της ΧΑΝΘ ο περσινός φιναλίστ, και 2ος βαλκανιονίκης νέων Βασίλης

Κουιμτζής και ο Άγιος Χρονόπουλος.

Ο Κουιμτζής πήρε νωρίς το προβάδισμα με Kouchigari Κοκα πήρε άλλο ένα Κοκα με την ίδια τεχνική καθώς και 1 γυκο με Seoīnage και ξεκαθάρισε τον αγώνα δυσκολότερα από ότι δείχνει το σκόρ.

Ο νικητής Βασίλης Κουιμτζής είναι πολύ καλός αθλητής αλλά σε μερικούς αγώνες φάνηκε κουρασμένος ίσως από τους Πανευρωπαϊκούς και το ρίξιμο πολλών κιλών. Ο Χρονόπουλος στάσιμος, εξελίξιμος ο Φραγγελάκης.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Κουιμτζής Βασ. (ΧΑΝΘ)
- 2 Χρονόπουλος Άγιος (ΧΑΝΘ)
- 3 Φραγγελάκης Γιωργ. (ΕΟΤΚ)
- 3 Βλαχόπουλος Αντ. (ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ)

78 Κιλά

Ο Τάκης Βακατάσης ήταν το αδιαφιλονίκητο φαβορί σε αυτή την κατηγορία και ξεκαθάρισε εύκολα την υπόθεση χρυσό μετάλλιο αφήνοντας την μάχη για τις άλλες θέσεις.

Στην κατηγορία αυτή είχαμε την απουσία του Α. Γαλαντή και τον σοβαρό τραυματισμό του Γ. Περτσινίδη στον 2ο του αγώνα με τον Παππά.

Ο Βακατάσης (ΠΓΣ) κέρδισε εύκολα τους Θεωρή (ΑΝΟΓ) Κακαλή (ΔΑΟΠ) Παππά (ΣΠΑΡΤ.ΙΩΑΝ.) και βρέθηκε στον τελικό με τον Αναστασά (Α.Σ.ΡΟΔΟΥ), που είχε κερδίσει τους Φώη (Π.Γ.Σ.) Γιουργουδιάς (ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ) Ζερβούλια (ΑΟΝΑ).

Στα ρεπεσάζ ο Παππάς πήρε την τρίτη θέση κερδίζοντας τον Κακκαλή, όπως και ο Ζερβούλιας που κέρδισε τον Γιουργουδιό πήρε την τρίτη θέση επίσης.

Στον τελικό ο Τάκης Βακατάσης κέρδισε άνετα όπως αναμενόταν τον

αξιόμαχο Παν. Αναστασά με Seoīnagawari.

Εκτός από τον Βακατάση που σίγουρα είναι πολύ μπροστά από όλους τους άλλους, ο Αναστασάς αγωνίστηκε σωστά και έφτασε τελικό και ξεχώρισαν ο Χρήστος Ζερβούλιας με το γεμάτο δύναμη παιχνίδι του και ο δυνατός Περ.Παππάς που ήταν όμως λίγο άτεχνος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Βακατάσης Τάκης (Π.Γ.Σ.)
- 2 Αναστασάς Παναγιώτης (Α.Σ. ΡΟΔΟΣ)
- 3 Ζερβούλιας Χρήστος (Α.Ο.Ν.Α.)
- 3 Παππάς Περικλής (ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝ.)

86 κιλά

Ολοι περίμεναν την μονομαχία του Σ.Ρήγου και του Χ.Ζαράγγα μιά και υπήρχε ένας ανοιχτός λογαριασμός από το περσινό πρωτάθλημα που ο Ζαράγγας είχε κερδίσει με Kata giyumaippon.

Η κατηγορία αυτή εκτός από τους δύο προηγούμενους φιλοξενούσε και άλλους γνωστούς αθλητές όπως τον Β. Στροβουδάκη (ΕΟΤΚ), Γ.Πετράκη (Ν.ΛΙΟΣΙΑ), Κ.Θεωρακόπουλο (Π.Γ.Σ.), Η.Νούση (ΣΠΑΡΤ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ), Α.Τσόγκα (Α.Ο.Π.Α.).

Ο Ρήγος έφθασε στον τελικό κερδίζοντας εύκολα τους Τσόγκα, Βενίδη, Νούση και ο Ζαράγγας τους Δενδρινό (ανώ αγώνος), Πεπινίδη, Στροβουδάκη (Χάντεϊ).

Στον τελικό ο Ρήγος προηγήθηκε γρήγορα με Kosotogakw και έπιασε και τον Ζαράγγα osaekomī που όμως ξέφυγε και αντεπετέθη χωρίς να κερδίσει κάποιο βαθμό, ανάγκασε όμως τον αντίπαλό του να πάρει Shido για μη αγωνιστικότητα.

Αμέσως όμως μετά προσπάθησε να κάνει ένα osotogawari μακριά, λάθος που δεν άφησε ανεκμετάλευτο, ο έμπειρος

Σπύρος Ρήγος που τον εκτέλεσε με osofushi.

Στα Ρεπεσάζ ο Στροβουδάκης κέρδισε τον Μητρούδη και πήρε το χάλκινο μετάλλιο και το ίδιο έκανε και ο Νούσης κερδίζοντας τον Τσόγκα.

Ο Σ. Ρήγος έφθασε στο χρυσό μετάλλιο άνετα χωρίς να κινδυνεύσει και είναι σίγουρα από τους κορυφαίους αθλητές που έχουμε στην Ελλάδα. Ο Ζαράγγας έκανε λάθος 2 φορές στον τελικό και το πλήρωσε, ο Νούσης άτεχνος. Ο Στροβουδάκης καλός αμυντικά ανύπαρκτος επιθετικά ο Πετράκης και ο Θεωρακόπουλος αυτοκτόνησαν.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Ρήγος Σπύρος (ΠΓΣ)
- 2 Ζαράγγας Χαράλαμπος (ΣΠΑΡΤ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ)
- 3 Νούσης Ηλίας (" ")
- 3 Στροβουδάκης Ευάγγ. (ΕΟΤΚ)

95 κιλά

Δεν δυσκολεύτηκε ο Ηλίας Νίκας που υπηρετεί τη θητεία του, να κερδίσει τους αντιπάλους του στην κατηγορία των 95 κιλών.

Χαρακτηριστικό είναι ότι κέρδισε όλους τους αγώνες με ιπόν χωρίς κάποιος αντίπαλός του να του πάρει ούτε κόκα.

Συγκεκριμένα κέρδισε τους Γκαλάπη, Καλουτσιόδη, Μαυράκη στον ημιτελικό τον Θεωδώρα και μπήκε τελικό με τον Καλουτσιόδη που κέρδισε με χάντεϊ στον άλλο ημιτελικό τον έμπειρο Αλ. Σαμπρή. Ο τελικός ήταν εύκολη υπόθεση για τον Νίκα και αντιγραφή του προηγούμενου αγώνα τους. Και τώρα ο Νίκας εκτέλεσε τον Καλουτσιόδη με uchimatw ippon

Για τον Νίκα δεν θα προσθέσουμε τίποτα. Δεν έχει αντίπαλο στα 95.

Ο Καλουτσιόδης δυνατός αλλά άτεχνος ακόμα, ο Σαμπρή απ' ότι ξέρουμε ασχολείται περισσότερο σαν

προπονητής στο δικό του σύλλογο.

Ο Θεωδώρας έκπληξη κέρδισε δύο αγώνες με ιπόν και κάνει σωστή προπόνηση σίγουρα θα πάει καλά γιατί έχει πολλά προσόντα.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Νίκας Ηλίας (ΠΓΣ)
- 2 Καλουτσιόδης Αλέξης (ΕΓΣ)
- 3 Θεωδώρας Γιώργος (ΠΓΣ)
- 3 Σαμπρή Αλέκος (ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣ.)

+ 95

Σ' αυτήν την κατηγορία ξεχώριζαν οι συμμετοχές του Τάσου Γεωργιάδη, του Μ. Σγάτζου και του αειθαλή Σίμου Τζίμα που κατέβηκε στα 43 του χρόνια πάλι στους αγώνες και έκανε την έκπληξη.

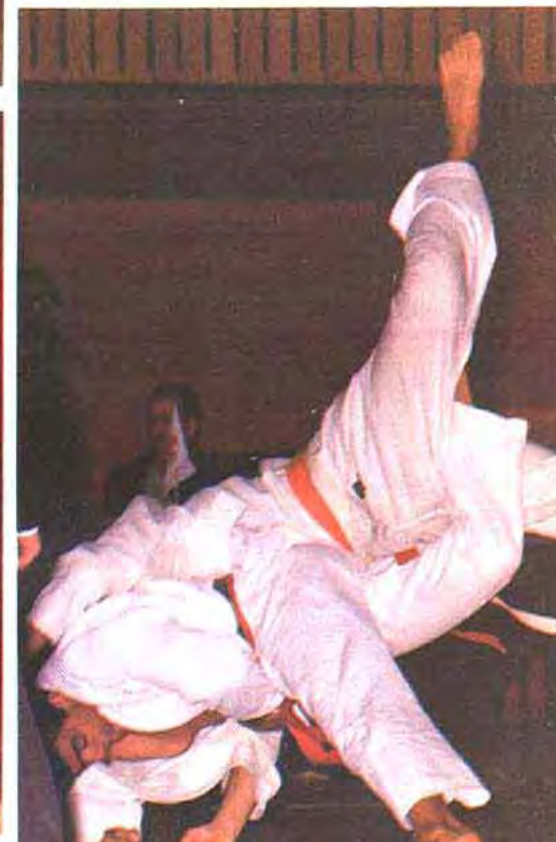
Ο Τάσος Γεωργιάδης όπως αναμενόταν έφθασε στον τελικό κερδίζοντας τους Μαιστρέλη, Ρόδη, Αντουλάτο και στον ημιτελικό το Σγάτζο:

Ο Σίμος Τζίμας ήταν το άλλο πρόσωπο του τελικού αφού κέρδισε τους Κουτσούκη, Πρέκα και σε συγκλονιστικό αγώνα τον βαρύτερο και νεώτερο Σγάτζο με χαντέι και στον ημιτελικό τον Μαιστρέλη. Ο τελικός ήταν ανάμεσα σε δύο αθλητές που το άθροισμα της ηλικίας τους κοντεύει τα 80 χρόνια, μιά και 34χρονος Γεωργιάδης αντιμετώπισε το 43χρονο Τζίμα.

Ο Γεωργιάδης κέρδισε ένα wazaawari Γεωργιάδη, προσπάθησε να κερδίσει κάποιο βαθμό χωρίς επιτυχία, για να τελειώσει ο αγώνας με ένα δεύτερο wazaawari Γεωργιάδη.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- 1 Γεωργιάδης Αναστάσιος (ΑΝΟΓ)
- 2 Τζίμας Σίμος (ΠΓΣ)
- 3 Σγάτζος Μάρκος (ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΘΕΣΣΑΛ.)



3 Μαϊστράλλης Αυγερινός (ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΘΕΣΣΑΛ.)

OPEN

Η πιο ενδιαφέρουσα για πολλούς κατηγορία μια και συμμετείχαν οι πρωταθλητές των 78 Βακατάσης 95 Νίκας +95 Γεωργιάδης καθώς και οι αξιόμαχοι Καλοντσιδής, Αναστασάς, Μαϊστρέλλης, Σταυριάς.

Βέβαια αυτό που αναμενόταν από όλους ήταν η μονομαχία του Ηλία Νίκα με τον Τάσο Γεωργιάδη που παραλίγο να γίνει μονομαχία Νίκα-Βακατάση όπως θα δούμε παρακάτω.

Ο Τάκης Βακατάσης κατέβηκε παρ' όλα τα (λίγα) κιλά του στην ανοιχτή κατηγορία κέρδισε άνετα τους βαρύτερους Καλοντσιδή (2ος στα 95) Σωτηρόπουλο και έπαιξε με τον Τάσο Γεωργιάδη.

Εδώ είχαμε μια διαιτησία που συζητήθηκε πολύ και που για πολλούς καταδίκασε τον Βακατάση.

Ο Βακατάσης προηγήθηκε με γυκοκαι ο Γεωργιάδης κέρδισε με ένα διπλά αμφισβητούμενο hara joshi ippon.

Η τεχνική του Γεωργιάδη ήταν εμφανώς εκτός αγωνιστικού χώρου όπως έδειξε ο υπεύθυνος κριτής Φ. Κασούλας που ο κεντρικός διαιτητής κ. Δημήτρης Λινός δεν έλαβε υπόψη, και η δεύτερη αμφισβήτηση είναι για το αν ήταν ippon και ο άλλος κριτής (Τ.Πέππας) έδειξε wazaari.

Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι διαιτητής του αγώνα ήταν ο διεθνής διαιτητής Δ. Λινός ο οποίος είναι παλιός αθλητής και εκπρόσωπος της Γλυφάδας και της ίδιας ομάδας είναι και ο Γεωργιάδης.

Έτσι ο Γεωργιάδης που προηγουμένα είχε κερδίσει τον Τσούλο και τον Αναστασά βρέθηκε στον τελικό.

Στο άλλο πούλ ο Ηλίας Νίκας κέρδισε χωρίς δυσκολία τους Σταυριά, Γεωργουδιό, Μαϊστρέλλη και μπήκε στον τελικό. Στα ρεπεσάζ ο Βακατάσης κέρδισε τον Π. Αναστασά και ο Σταυριάς κέρδισε τον

Μαϊστρέλλη και πήραν τις 2 τρίτες θέσεις.

Ο τελικός συγκέντρωσε το ενδιαφέρον όλων, η ατμόσφαιρα ήταν φορτισμένη όχι μόνο λόγω της σημασίας του αγώνα αλλά και λόγω της παρουσίας στο διαιτητικό τρίο του Λινού για τον ορισμό του οποίου ο προπονητής του Πανελληνίου Γ.Σ. Θ. Καπαρός είχε πολλές αντιρρήσεις που ξεπεράστηκαν όμως γιατί οι άλλοι δύο διαιτητές ήταν ο Νίκος Χεκίμογλου και ο Δημήτρης Βασιλέσκου από τους καλούς τερους διαιτητές που έχουμε.

Ο Νίκας μπήκε δυνατά στον αγώνα, αποφασισμένος για νίκη ενώ ο έμπειρος Γεωργιάδης έδειξε ότι περίμενε κάποιο λάθος του Νίκα για να επωφεληθεί, λάθος όμως που δεν ήρθε και αντί γιαυτό ένα osotogari Νίκα τουλάχιστον γυκοέριξε τον Γεωργιάδη.

Ο βαθμός όμως δεν δόθηκε διότι ο κριτής Λινός έδειξε έξω, με τη γνώμη του οποίου συμφώνησε και ο διαιτητής υποχρεωτικά μια και ο Λινός ήταν υπεύθυνος για τα μέσα-έξω σ' εκείνη την περιοχή. Θα πρέπει να πούμε ακόμη ότι όλοι είδαν εκτός από το Λινό ότι η τεχνική του Νίκα ξεκίνησε και τελείωσε μέσα, αυτό δε φάνηκε καθαρά και στο βίντεο του αγώνα.

Οι φωνές και οι διαμαρτυρίες δεν είχαν κοπάσει όταν ο Νίκας με ένα καταπληκτικό Sodetsuruki goshi κέρδισε τον Γεωργιάδη και τον αγώνα.

Ο βαλκανιονίκης Ηλίας Νίκας παρόλο που είναι στρατευμένος ήταν καλύτερος από άλλες χρονιές και αξίζει καλύτερης μεταχείρισης όπως και άλλοι βέβαια από τον Ε.Ο.Φ.Τ.

Ο Τάσος Γεωργιάδης έμπειρος και με καλή τακτική πάντα στον αγώνα σίγουρα δεν είναι στην καλύτερη του εποχή, απόδειξη ότι και ο Αναστασάς (78 κιλά) του πήρε γυκοκαι η νίκη στον αγώνα με τον Βακατάση είναι συζητήσιμη.

Ο Τάκης Βακατάσης έδειξε ότι είναι μεγάλος

αθλητής κατεβαίνοντας και κερδίζοντας βαρύτερους αντιπάλους. Ο Π. Σταυριάς πάλεψε και του άξιζε η τρίτη θέση.

ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ

Πριν αναφερθώ στην διαιτησία πρέπει να ξεκαθαρίσω κάτι ότι είναι φυσικό να γίνονται λάθη από τους διαιτητές όμως ορισμένες περιπτώσεις βγάζουν μάτια, όπως η περίπτωση Λινού.

Ο συγκεκριμένος διαιτητής είναι αυτός που αγνόησε τον κριτή Κασούλα στην περίπτωση μέσα-έξω του αγώνα Βακατάση-Γεωργιάδη, ενώ στην ίδια περίπτωση στον αγώνα Νίκα-Γεωργιάδη σαν κριτής τώρα αξίωσε και πέτυχε να γίνει το δικό του, δηλαδή έχουμε δύο μέτρα, 2 σταθμά.

Επίσης θυμάμαι πρόσφατα τον αγώνα Σκαφίδα-Νάτσου όπου ο κριτής Λινός αλλοίωσε το αποτέλεσμα του αγώνα και την κατάταξη με ωφελημένο αθλητή της Γλυφάδας.

Επίσης θυμάμαι το Λινό να παρεμβαίνει από έξω σαν υπεύθυνος διαιτησίας για να διορθώσει τους διαιτητές σε κάτι που είχε πράγματι δίκιο. Όμως αυτό έγινε σε αγώνα που αδικημένος ήταν αθλητής της Γλυφάδας.

Το ερώτημα είναι γιατί δεν έκανε το ίδιο σε άλλες περιπτώσεις μια και αυτές δεν λείπουν από τους ελληνικούς αγώνες.

Αν οι διεθνείς διαιτητές κάνουν αυτά τα πράγματα οι άλλοι τι πρέπει να κάνουν; Από τους υπόλοιπους διαιτητές δεν υπήρξαν παράπονα και η διαιτησία ήταν κατά την άποψή μου καλύτερη από άλλες φορές, γεγονός πολύ ευχάριστο, όπως και η διαιτησία του Νίκου Χεκίμογλου που τα έβγαλε πέρα σε πολύ δύσκολους αγώνες, καθώς και ο Μίμης Βασιλέσκου που παραμένει ο κορυφαίος Έλληνας διαιτητής.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εδώ τα πράγματα ήταν καλύτερα από άλλες φορές, οι αγώνες έγιναν χωρίς πολλές καθυστερήσεις όπως

άλλες φορές, και σε δύο ταταμπάως χρειαζόταν.

Οι υπεύθυνοι της γραμματείας κ.κ. Βασ.Μπόλης και Κ.Τσόγκας προσπάθησαν και τα κατάφεραν αρκετά καλά στην οργάνωση και πρέπει να ακούσουν μόνο καλά λόγια, όμως θα έπρεπε η Ομοσπονδία να μοιράζει αντίγραφα των φύλλων αγώνων με τη σειρά των αγώνων στους προπονητές των ομάδων ώστε να προετοιμάζουν τους αθλητές και να μην ενοχλούν την Γραμματεία συνεχώς.

Για τη ζύγιση δεν ακούστηκαν παράπονα αυτή τη φορά.

Ακόμη πρέπει να σημειώσουμε ότι παρουσιάστηκε Το φαινόμενο αθλητές να έχουν δηλωθεί να έχουν ζυγιστεί και να μην παίζουν στους αγώνες.

Αυτό το φαινόμενο πρέπει να έχει σχέση με τις επερχόμενες εκλογές και οι σύλλογοι που διακρίθηκαν σε αυτό ήταν το ΗΙΚΑΡΙΚΩΑΙ και ο Α. Σ. ΣΠΑΡΤΙΑΤΗΣ.

Θανάσης Καπαρός

Τσο...γα του Εκδότη:

Αυτός ο Σύλλογος της Γλυφάδας είναι πολύ περίεργος, ρε παιδιά! Κάποτε αντιπρόσωπός του ήταν ο Λινός και χώθηκε στην Ομοσπονδία και κάνει και τα πιο πολλά ταξίδια (εξαγόμενος είναι!). Στη συνέχεια και με τον Λινό μέσα και για ψηφοθηρία ο Εγκέφαλος κάνει τον Λινό αντιπρόσωπο της Ρόδου και τον Παπαδάκη αντιπρόσωπο της Γλυφάδας. Τότε βρέθηκα υπεύθυνος ζύγισης σε κάτι αγώνες στη Γλυφάδα και ο Παπαδάκης μου φέρνει έναν αθλητή του για ζύγιση (νομίζω πως ήταν ο Γεωργιάδης, αλλά δεν είμαι σίγουρος πια). Τη στιγμή που ρυθμίζα τα σταθμά στη ζυγαριά το ... γερακίσιο μάτι μου έκοψε το χέρι του Παπαδάκη να σηκώνει κρυφά από πίσω τον αθλητή για να του αφαιρέσει κιλά. Μου ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι, αλλά τους είπα ευγενικά ότι ήταν βαρύτερος και έπρεπε να τρέξει για να χάσει μισό κιλό. Μόλις φύγανε συζητήσα το θέμα με τον Γρηγόρη Βακατάση λεγοντάς του ότι θα τους έσπαγα το κεφάλι αν ξαναρχόντουσαν. Ηρθανε βεβαία και το κεφάλι δεν

τους το έσπασα επειδή έχω καλή ... αγωγή αλλά κράτησα μακριά τον Παπαδάκη οπότε ο αθλητής βρέθηκε 3 κιλά βαρύτερος.

Πρόσφατα, ο γιός του Παπαδάκη έπαιξε σε κατηγορία καμιά δεκαριά κιλά χαμηλότερη και όταν τον έσπασαν να ελέγξουν το βάρος του εξαφανίστηκε τρέχοντας. Όλα αυτά βέβαια υπό την ανοχή και έγκριση της υψηλής διοίκησης Βουτσάρα και Ψιλόπουλου (κολαγιαί και ψήφος ... γαρ).

Παράλληλα οι Παπαδάκης και Λινός είχαν πετύχει να είναι ο Γεωργιάδης (της Γλυφάδας φυσικά) εθνικός προπονητής κατά καιρούς και να τσεπώνει το αντίτιμον ενώ διώχναμε με τη συμπεριφορά μας τους Ιάπωνες προπονητές. Τώρα πια έχουμε φτάσει στα πλέον υψηλά επίπεδα θρασύτητας ώστε ο Λινός να κατασφαγιάζει τους αθλητές των άλλων σωματείων μπροστά στα μάτια διοίκησης και φιλάθλων εδραιώνοντας την απορία για το δρομολόγιο: Μέσω Γλυφάδας πάνε Καβάλα ή μέσω Καβάλας πάνε Γλυφάδα; Και συ ετοιμάζεσαι να τους ψηφίσεις, βλάκα!

Θύμιος Περισίδης



Νίκας: Το ιππόν του αιώνα!



Μαγική Εικόνα: Βρείτε τον Ψιλόπουλο!



ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
ΣΑΚΚΟΥΣ - ΣΤΟΧΟΥΣ - ΓΑΝΤΙΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ
ΑΠΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ

82.24.794

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



1η τεχνική
1α, 1β, Επίδειξη με bisentoh.



2η τεχνική
2α, 2β, Επίδειξη με shuko.



3η τεχνική
3α, 3β, 3γ, 3δ, Μιτοδοσι με hikeshi
(μυστικό όπλο - σ' αυτή την περίπτωση
yawara ξύλο με κρυμμένη λεπίδα)



ΤΟ "BUFU IKKAN"

ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΜΟΥ

Από τον Κώστα Δερβένη

Τι είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορεί να καλλιεργήσει ένας πολεμιστής, είχα ρωτήσει κάποτε τον Σόκε Μασαάκι Χατσούμι, ενώ περπατούσαμε μαζί αργά τη νύχτα στο Νόντα-σι της Ιαπωνίας. "Α!" μου είπε, "bufuikkandesu neh Chuckkun Bufu ikkan!"

Αμέσως πετάχτηκε η σκέψη στο νου μου: μα τι σχέση έχει το μούντο με τους μπούφους;

Μετά το ταλαιπωρο μυαλό μου μετέφρασε τα λόγια του σε νόημα και μπόρεσε ο εαυτός μου να καταλάβει.

Στη φωτογραφία διακρίνονται οι: Ντορόν, Ιαζιούκα, Μουσαμάτσου.

Ikkan κράτα το σταθερό, Bufu- η παράδοση των πολεμικών τεχνών.

Κράτα την παράδοση των πολεμικών τεχνών σταθερή. Μην εγκαταλείπεις ποτέ. Ο,τι και να σου συμβεί στην ζωή, συνέχιζε να προσπαθείς να καταφέρεις το σωστό, επέμενε, έχε υπομονή, μην το βάζεις κάτω. Bufuikkan!

Κούνησα το κεφάλι μου καταφατικά και άνοιξα το στόμα μου να ... αμολύσω καμιά βαριά φιλοσοφία. Αμέσως, πριν προλάβω να μιλήσω με πέταξε με ρίγη γκανσέκι νάγκε 3-4 μέτρα μακριά στη σκληρή ασφάλτο του δρόμου. Ενα καλό ουκέμι με γλύτωσε από σπασμένα κόκκαλα.

Όταν σηκώθηκα από τον δρόμο μισό δευτερόλεπτο αργότερα, ο Δρ. Χατσούμι ήταν ήδη μακριά.

Τώρα, μόλις δύο χρόνια αργότερα σε ηλικία τριάντα χρόνων, καταλαβαίνω πολύ περισσότερο αυτό που ήθελε να μου πει ο δάσκαλός μου. Οτι το πιο αξιοσέβαστο πράγμα που μπορεί να καλλιεργήσει ένας πολεμιστής είναι η υπομονή και η θέληση να συνεχίσει και να προσπαθεί, να ακολουθεί το μούντο, ό,τι και να του συμβεί στη ζωή. Πόσο δύσκολο αυτό στ' αλήθεια!

Κατ' αρχήν χρειάζεσαι διευκρίνιση του ποιός ή ποιά στην γνώμη του Δερβένη





Ο Ρίτσαρντ Βαν Ντονκ με γκρεμίζει κατά γης.

Μουτοντόρι.

είναι πολεμιστής. Πολεμιστής δεν είναι αναγκαστικά ο πρωταθλητής του κικ-μπόξιν που λόγω φυσικών χαρακτηρισμάτων κερδίζει τίτλους. Πολεμιστής δεν είναι ο ψευτομάστερ που βγαίνει στην πίστα και λόγω ... βάρους σπάζει παγοκολώνες. Πολεμιστής δεν είναι ο ψευτογός που θ' αγοράσει μια στολή νίντζα και θα πουλάει τον εαυτό του σαν τον υπέρτατο μαχητή στο κοινό. Όχι.

Για μένα πολεμιστής είναι ο στρατιώτης που παρ' ό,τι πληγωμένος σέρνεται καταγής για να εκπληρώσει το σκοπό του. Για μένα πολεμιστής είναι ο ανάπηρος που επιβάλλεται στον εαυτό του για να ζήσει ζωή κανονική. Για μένα πολεμιστής είναι η γριούλα που παρ' όλη την ηλικία, τη μοναξιά και τα αρθριτικά της σηκώνεται κάθε μέρα να δουλέψει και ευχαριστεί το Θεό για τη ζωή.

Αυτοί οι άνθρωποι είναι πολεμιστές.

Έχουν καταλάβει το νιν των νίντζα και του νίνπο.

Πρέπει να γίνει δηλαδή επιτέλους η διευκρίνιση μεταξύ του μούντο και του αθλητισμού. Νομίζω ότι ίσως

γιαυτό έχει επεκταθεί τόσο πολύ ο παπατζιδισμός στις πολεμικές τέχνες και στην Ελλάδα και σ' όλο τον κόσμο. Έχω δει τόσους και τόσους νεαρούς αθλητές ν' αρχίζουν και να εγκαταλείπουν τις πολεμικές τέχνες, ή, ακόμα χειρότερα, να το παίζουν φτασμένοι μάστερ. Η λέξη μάστερ στ' Αγγλικά σημαίνει "αυτός που έχει κυριέψει ή κατακτήσει κάτι". Εσείς που το παίζετε μάστερ τι έχετε κατακτήσει; Μάλλον εσάς έχει κυριέψει το ψέμμα και η απάτη, τόσο που δεν ξέρετε ότι όχι μάστερ δεν είσαστε, αλλά δούλοι και υπηρέτες.

Αυτή η διευκρίνιση μεταξύ του μούντο και του αθλητισμού είναι τόσο σημαντική, που πρόσφατα οι κορυφαίοι μουντόκα της εποχής μας συνεχώς γράφουν άρθρα προσπαθώντας να τονίσουν αυτό το πράγμα. Ο Φούμιο Ντεμούρα (ο οποίος είναι ένας από τους πιο τίμιους και καθαρούς ανθρώπους που έχω γνωρίσει ποτέ) αυτό προσπαθεί με τα Καράτε Κιντ έργα του να δείξει μούντο. Ο Σιγκέρου Εγκάμι στο βιβλίο του "Η Καρδιά του Καράτε-ντο"

παραπονείται συνεχώς για τη σημερινή κατάσταση στο καράτε. Τι θα έλεγε, λέει, ο Μάστερ Φουνακόσι αν έβλεπε που έχουν φθάσει τα πράγματα; Που έχει πάει το αληθινό πνεύμα των πολεμικών τεχνών;

Το πιο εκπληκτικό όμως για μένα είναι η κατάσταση στην Ελλάδα, όπου τα καρατεζίδικα της γειτονιάς και η πληθώρα ανεβασμένων μάστερ εξυπηρετούν τη διάθεση των σημερινών Ελληνίδων μανάδων να έχουν ένα μπειμπουσίτερ να κρατάει τα παιδιά τους για 2-3 ώρες ώσπου να κάνουν αυτές τις βόλτες τους! Έτσι έχει καταντήσει μια πνευματική αγωγή που κάποτε είχε σχέση μόνο με τη ζωή και το θάνατο!

Ναι, ρε Δερβένη, εντάξει, εσύ τι νομίζεις ότι πρέπει να προσφέρουν οι πολεμικές τέχνες στην εποχή μας;

Απάντηση: ό,τι και πάντοτε. Το σατόρι. Η ελευθερία. Η διαφώτιση. Η δυνατότητα να περνάς ευτυχισμένα στην ζωή έστω και υπό τις πιο δυσμενείς συνθήκες. Αυτό χαρίζει το



4η τεχνική
Επίδειξη με kyoketsushoge 4a, 4b, 4c, 4d.
4δ.

5η τεχνική
5a, 5b, 5c, 5d. Για το ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο...
Δρ. Χατζοπούλου.





Του ανταποδίδω το χατήρι! Από επίδειξη για τον Χατσούμι.

bu-fuikka και το αληθινό μούντο: την ελευθερία.

Τι να πω κι εγώ; Όταν ήμουν 18 χρονών ήμουν αθλητής του καράτε. Στα 20 μου χρόνια ήμουν ερασιτέχνης πυγμάχος σε επίπεδο go-ai-wones. Στα 22 μου χρόνια ήμουν αθλητής του τζούντο. Αυτό είναι, ΓΕΡΑΣΕΣ ρε Δερβένη, πάτησες τα τριάντα, δεν μετράς πια, και αρχίζεις να μας ζαλίζεις για μούντο για να βρεις δικαιολογίες για την φυσική σου κατάσταση.

Λέτε να είναι αυτό; Η λέτε πάντοτε να ζητούσα κάτι παραπάνω απ' αυτά που μου πρόσφεραν τα σπορ-μούντο, κάτι που το έψαχνα όλη μου τη ζωή; Η αλήθεια είναι ότι δεν ξέρω κι εγώ ακόμα στα σίγουρα την απάντηση. Ο πρώτος μου "δάσκαλος" ήταν χωρίς αμφιβολία παπατζής, και χρειάστηκαν αρκετά χρόνια να ξεπεράσω τις ηλιθιότητες που μου έδειχνε. Αργότερα, αφού βρήκα αληθινούς δασκάλους του καράτε, αναγκάστηκε να το σταματήσω γιατί οι

συνεχείς κλωτσιές μου δημιουργούσαν προβλήματα στα γόνατα. Σταμάτησα την πυγμαχία γιατί βρήκα το Γουίνγκ Τσουν, που τότε το θεώρησα ανώτερο. Σταμάτησα το τζούντο γιατί κάποιος από την εθνική Σκωτίας μούσπασε το σβέρκο από σεοϊνάγκε μακικόμι. Σε απελπισία γύρισα στο αϊκίντο, που μου άνοιξε πολλούς δρόμους αλλά δεν μου ήταν ποτέ αρκετό, ώσπου τελικά βρήκα το νίνπο ταϊζούτσου και τις παλαιές Ιαπωνικές ρύου, και εκεί κόλλησα εφ' όρου ζωής.

Και τι είναι αυτό που κατάλαβα επιτέλους; Τι είναι αυτό που έδωσε τέλος στην αναζήτησή; Απλούστατα η κατανόηση ότι το αληθινό μούντο είναι κάτι που σχετίζεται αποκλειστικά με την ζωή και τον θάνατο. Η κατανόηση του ότι για να καταλάβεις το μούντο πρέπει να είσαι διαθέσιμος να αποδεσμευθείς από τις αλυσίδες του "εγώ" και του θέλω. Και η κατανόηση του ότι ο σκοπός των πολεμικών τεχνών δεν είναι η αύξηση

της προσωπικής δυνάμεως του ατόμου, αλλά η εκμηδένιση των αδυνάτων του σημείων και η αρμονική ζωή μ' ό,τι υπάρχει γύρω του.

Βαριές κουβέντες δηλαδή.

Πολύ βαριές. Και τόσο σπουδαίες που νοιώθω προβληματικά που εγώ, που δεν έχω καταλάβει το νόημα των λέξεων αυτών απόλυτα, αναγκάζομαι να γράψω για αυτές. Η παρομοίωση είναι σαν κάποιος που μόλις πριν μια ώρα έχει πάρει δίπλωμα ερασιτέχνη οδηγού να το παίζει επαγγελματίας δάσκαλος οδηγών λεωφορείων. Αν είναι δυνατόν!

"Πως καταντήσαμε λοχία" δηλαδή.

Εντάξει, εντάξει, θα το βουλώσω τώρα.

Πάντως, είμαι περήφανος που έγραψα άρθρο και δεν έγραφα τίποτα για τους νίντζα ούτε μια φορά.

Κώστας Δερβένης

ΟΤΑΝ ΠΡΩΤΟΣΥΝΑΝΤΗΣΑ

ΤΟΝ ΓΙΑΜΑΓΚΟΥΤΣΙ

Απο τον Πετρο Πασση

Ήταν Ιούλιος καλοκαίρι, μια εποχή που τα σύννεφα είχαν σκεπάσει το Τόκιο. Η αναπνοή ήταν δύσκολη και η ζέστη αφόρητη.

Στο σπίτι του μεγάλου δασκάλου, GOGEN YAMAGUCHI, στο παλίο DOJO (στούντιο) εκεί που έχουν διδαχτεί και έχουν διδάξει την τέχνη του GOJU RYU καράτε οι μεγάλοι δάσκαλοι όπως ο GOSEI YAMAGUCHI, GOSHI YAMAGUCHI, ο KENZO UCHIAGE, ο KINKICHI KATANO, ο MITSUJASU OKAMURA, ο SAKAMOTO KIHET, η WAKAKO YAMAGUCHI και πολλά άλλα μεγάλα ονόματα, η ατμόσφαιρα μέσα στο DOJO ήταν βαριά, αναπνέαμε μεταδυσκολίας και η πόρτα παρ'

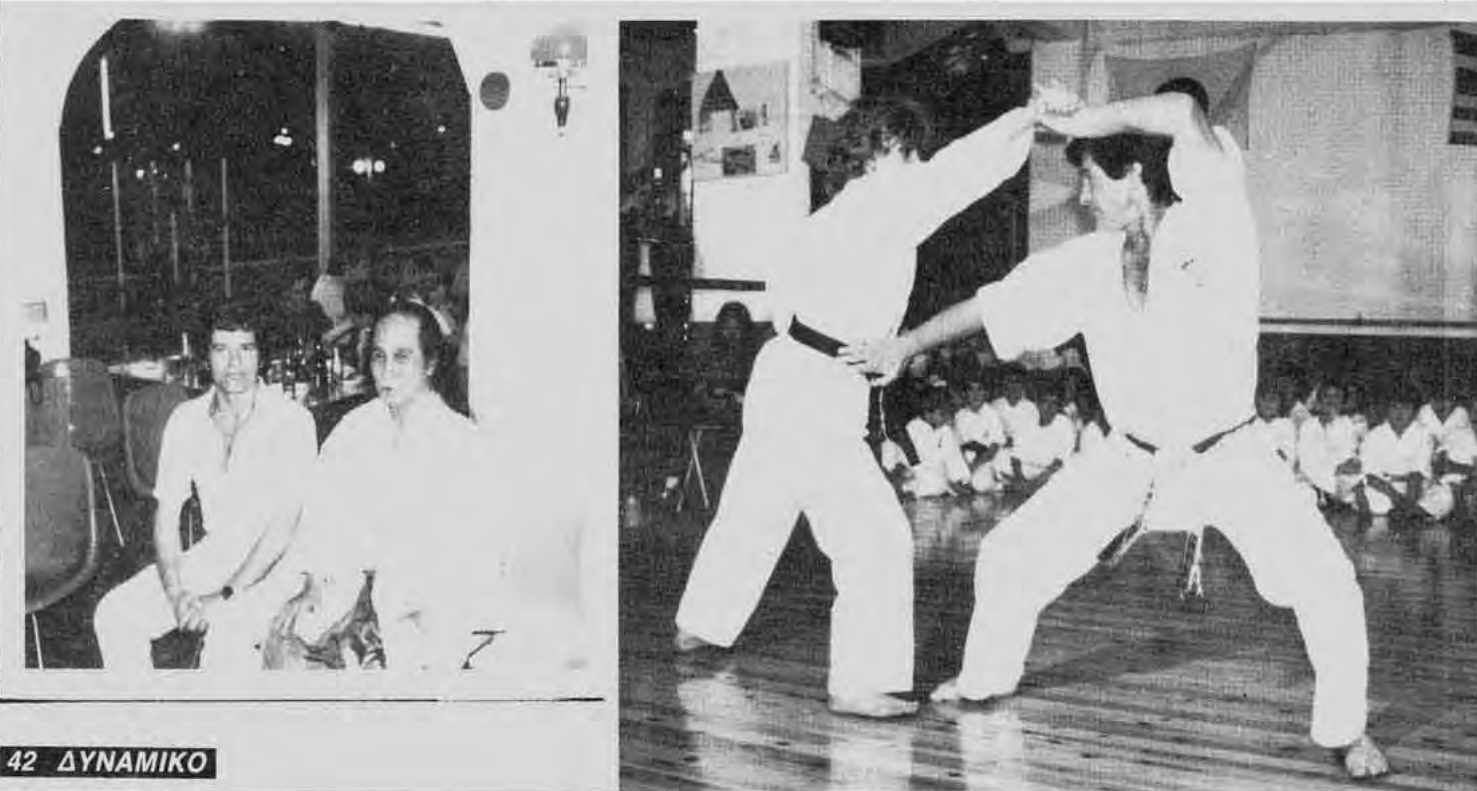
όλο που δεν ήταν σε μεγάλη απόσταση από μας μας φαινόταν χιλιόμετρα μακριά. Το μυαλό μας δεν μπορούσε να συλλάβει πόσες ώρες ήμασταν εκεί στην αίθουσα και προπονιόμασταν. Οι δείκτες του ρολογιού έδειχναν ώρες που δεν τις καταλαβαίναμε. Αισθανόμουν τόσο κουρασμένος και η στολή μου έσταζε απ' όλα τα σημεία της.

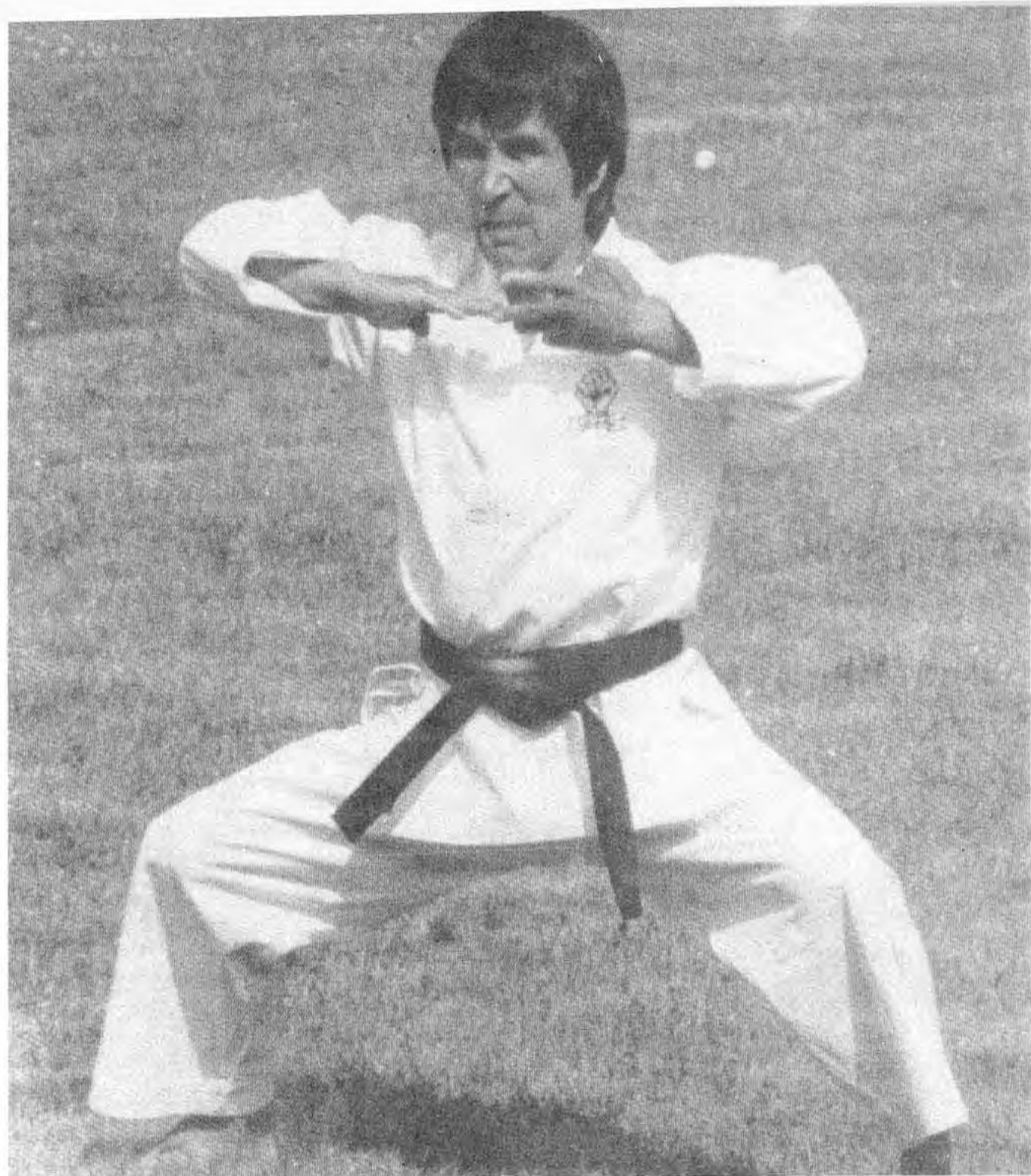
Και όμως όλες αυτές τις ώρες προπόνησης η ματιά μου συλλάμβανε μια φιγούρα στο βάθος της αίθουσας, μια φιγούρα που ήταν συνέχεια εκεί και παρακολουθούσε ακίνητος όλες αυτές τις ώρες τις κινήσεις μας από τα διάφορα τεχνικά του καράτε διορθώνοντας με εκφράσεις ή νοήματα μέσω εκπαιδευτού για τυχόν λάθη μας. Ήταν ο μεγάλος

δάσκαλος ο ακούρατος GOGEN YAMAGUCHI.

Θυμάμαι την ημέρα αυτή. Τό πρώτο μου ταξίδι στην Ιαπωνία με άλλους 14 καρατέκα μαύρες ζώνες τον Ιούλιο 1974 που αναχωρήσαμε από το Αεροδρόμιο του Γιοχάνεσπουργκ και μετά από πολλές ώρες φτάσαμε στο αεροδρόμιο του Τόκιο. Στο ταξίδι μας παρ' όλο που το αεροπλάνο ήταν δροσερό και πολύ αναπαιτικό δεν μπορέσαμε να κλείσουμε μάτι. Ισως λόγω της αγωνίας μας και της χαράς μας για τη συνάντηση που θα είχαμε με το μεγάλο δάσκαλο GOGEN YAMAGUCHI που τόσα είχαμε ακούσει γι' αυτόν αλλά δεν είχαμε γνωρίσει ακόμα.

Το ταξίδι μας ήταν προγραμματισμένο για έξι





GOSHI YAMAGUCHI

εβδομάδες. Φτάνοντας μία η ώρα ξημερώματα στο αεροδρόμιο του Τόκιο εκείνη τη βραδιά, θυμάμαι ότι την βγάλαμε στα αναπνευστικά καθίσματα του αεροδρομίου μισοκλείνοντας τα μάτια ή παρακολουθώντας μία από τις τόσες τηλεοράσεις του αεροδρομίου.

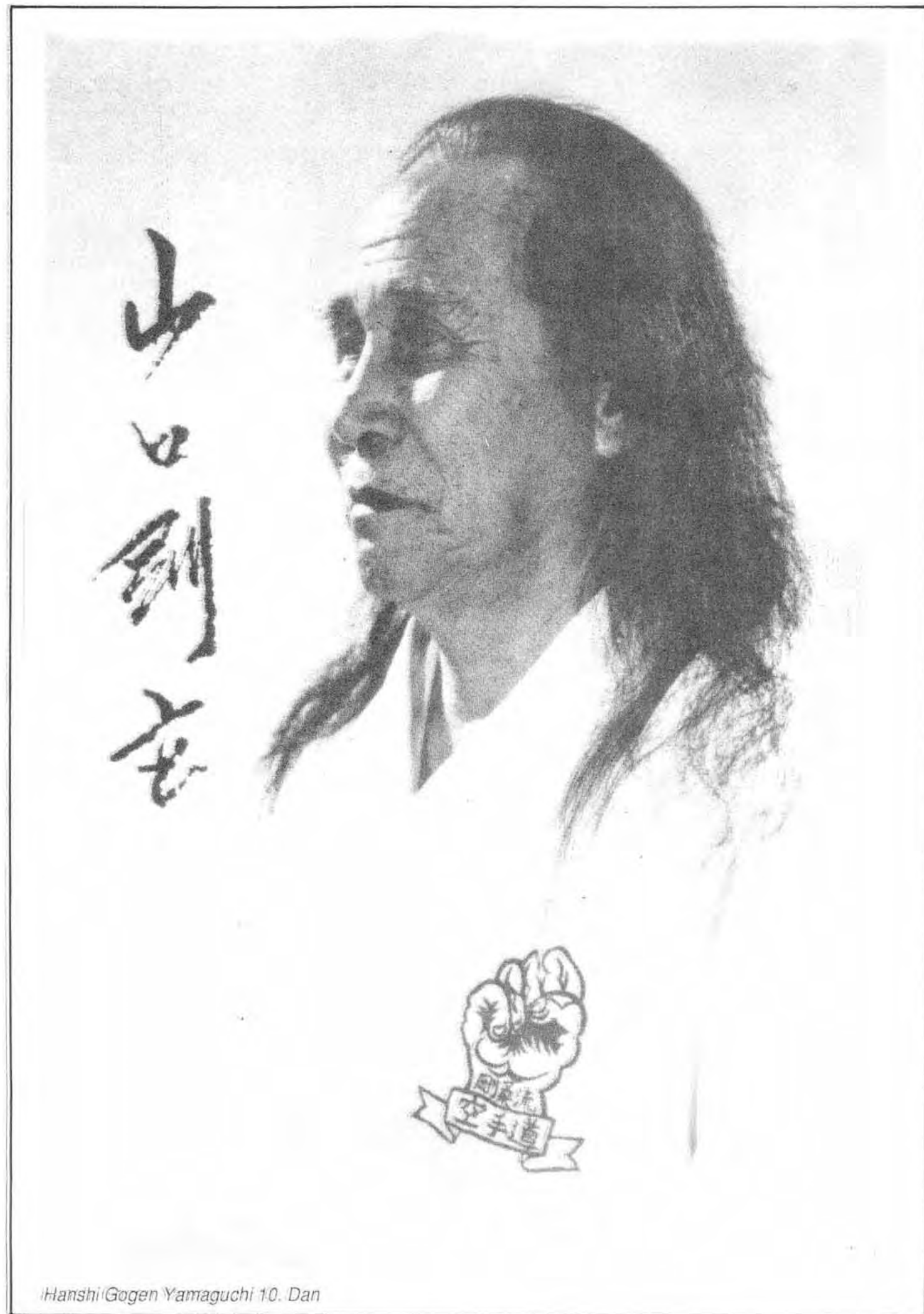
Το ξημέρωμα μας βρήκε έτοιμους για την ανεύρεση και συνάντηση του μεγάλου δασκάλου. Θα μπορούσαμε να

γλιτώσουμε απ' όλη την ταλαιπωρία παίρνοντας τρεις ή τέσσερις μαζί ταξί, αλλά για λόγους οικονομικών (το Τόκιο είναι η ακριβότερη πόλη του κόσμου) ξεκινήσαμε με λεωφορείο και μετρό (τρένο πόλεως) έως και αρκετό περπάτημα για αλλαγές από τρένο σε λεωφορείο ή το αντίθετο φορτωμένοι με βαλίτσες.

Μου κίνησε την περιέργεια και πραγματικά απόρησα από την πρώτη μου

μέρα στο Τόκιο. Δεν ξέρω κατά πόσο έχετε γνωρίσει την Ιαπωνία και τον κόσμο της. Εάν όχι, θα σας πω μερικά περιστατικά που μας συνέβησαν για να αποδείξω ότι αυτός ο κόσμος διαφέρει πολύ από τον άλλον - το δικό μας. Είναι ένας πολιτισμός πολύ πιο βαθιά ριζωμένος στα βάθη της ψυχής του.

Μια από τις μέρες που είχαμε ελεύθερες ώρες



Hanshi Gogen Yamaguchi 10. Dan



βγήκαμε για ψώνια στα τόσα τουριστικά καταστήματα που υπάρχουν. Εκτός από τα τόσα είδη του καράτε που ψωνίσαμε πολλοί από τους συμμαθητές μου αγόρασαν είδη μεγάλης αξίας φωτογραφικές μηχανές, φακούς και μηχανές λήψης. Θα σκεφτείτε τι σοκ έπαθε ένας από μας όταν φεύγοντας από ένα κεντρικό σταθμό τρένου με πολύ μεγάλο συνοδηγό κόσμο κι όταν σε μεγάλη απόσταση απ' αυτό ένας μικροκαμωμένος Ιάπωνας τον χτύπησε στην πλάτη και του 'δωσε την πλαστική σακούλα που λίγο πριν είχε ξεχάσει στο σιδηροδρομικό σταθμό γεμάτη από ψώνια μεγάλης αξίας.

Η έκπληξη μας συνεχίστηκε όταν μιά άλλη μέρα συνάδελφος ξέχασε ψώνια αξίας σε άλλο σταθμό και μόνο το πήρε είδηση όταν το τρένο ήταν εν κινήση. Κατεβήκαμε στην πρώτη στάση να επιστρέψουμε στο σταθμό ενώ εμείς καθίσαμε να τον περιμένουμε λυπημένοι γι' αυτό που συνέβει. Στην επιστροφή του ήταν μεγάλη έκπληξη όταν μας είπε πως τα ψώνια τα βρήκε στην ίδια θέση που τα άφησε. Πραγματικά ήταν έκπληξη για μας διότι (δεν ξέρω στην Ελλάδα) αλλά από τα μέρη που είχαμε πάει και έζησα 25 χρόνια το

παντελόνι θα σου κλέψουν εάν δεν φοράς ζώνη.

Μούσκεμα, τλαιπωρημένοι και φορτωμένοι με τις βαλίτσες (από το πρωί ψιλόβρεχε) φτάσαμε στην πύλη της κατοικίας και του DOJO του Μεγάλου Δασκάλου. Παιρνώντας την πύλη με τα πολλά γιαπωνέζικα αγάλματα και το παλιό γιαπωνέζικο στίλ κατοικίας μας έδινε την εντύπωση ότι θα πεταχτεί κάποιος Σαμουράι να μας σταματήσει κλίνοντάς μας το δρόμο.

Φτάνοντας στην πόρτα του παλιού DOJO ο μεγάλος GOGEN YAMAGUCHI μας υποδέχτηκε. Από τη μεγάλη μας συγκίνηση (διότι οι περισσότεροι από μας δώσαμε μια ολόκληρη ζωή στο καράτε και την τέχνη του) δεν ξέραμε τι κάναμε. Άλλοι γονάτισαν στα πόδια του, άλλοι του φιλούσαν το χέρι και άλλοι απλώς έκλεγαν. Η υποδοχή ήταν πολλή καλή και αφού μας έδωσαν τα απαιτούμενα (θα κοιμόμασταν στο πάνω DOJO) πήγαμε κουρασμένοι για ύπνο.

Την άλλη μέρα στις δέκα η ώρα το πρωί ήταν που γνωρίσαμε το γιο GOSHI. Επιτρέψτε μου εδώ να σας πω μερικά λόγια γι' αυτόν τον άνθρωπο. Το αξίζει πραγματικά. Ο άνθρωπος αυτός είναι βαλμένος μες την καρδιά μου και πιστεύω

ότι όχι μόνο στη δική μου, αλλά και σε όλους αυτούς, που τον γνωρίζουν και έζησαν μαζί του. Είναι ο άνθρωπος του καράτε που έχει δουλέψει και δουλεύει σκληρά χωρίς κούραση ώρες ατέλειωτες. Αλλά και καλός οικογενειάρχης με πόνο και αισθήματα.

Ντυμένοι λοιπόν με στολή του καράτε στις δέκα η ώρα το πρωί ήμασταν έτοιμοι να τρέξουμε όπως έλεγε το πρόγραμμα ως το πάρκο κάπου έξι με οχτώ χιλιόμετρα απόσταση. Εμφανίστηκε ο GOSHI SHIHAN μ' ένα ρολοί δευτερολέπτων και μας είπε με σπασμένα αγγλικά ότι θά τρέξουμε στο πάρκο και εκεί θα κάνουμε το μάθημά μας.

Το μάτι του έπεσε στα πόδια μας που δεν φορούσαμε αθλητικά παπούτσια και μ' ένα χαμόγελο και μισό ειρωνικά ρώτησε στα σπασμένα αγγλικά "α...! παπούτσια;" (δηλαδή δεν φορούσαμε παπούτσια - αυτός φορούσε). Του εξηγήσαμε ότι ήμαστε εντάξει έτσι και δήθεν ήμαστε συνηθισμένοι κτλ. Η αλήθεια ήταν ότι κανείς δεν το είχε σκεφτεί αλλά και ούτε είχαμε φέρει μαζί μας. "α...! α...!" έκανε ο GOSHI SHIHAN και δεν ξαναμίλησε γι' αυτό.

Στο πάρκο είχαμε την έκπληξή μας και καταλάβαμε το ειρωνικό χαμόγελο του



GOSHI. Ήταν γεμάτο από κοφτερές πέτρες. Στην αρχή τρέχοντας σαν κακούργοι διότι οι πέτρες μας έκοβαν τα πόδια μετά προσπαθήσαμε να το ξεχάσουμε κάπως για να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε στα τεχνικά μας έδινε. Πολλές από τις ασκήσεις ήταν επίθεση με πόδια ή χέρια στα δέντρα γύρω μας, σαν να ήταν αυτά οι εχθροί μας, ή τρέξιμο στο λόγο με επίθεση σε κάποιον που περίμενε εκεί και επιστροφή κάτω πάλι και πολλά άλλα, που τ'α ξέραμε ή όχι, τεχνικά, επιθέσεις και άμεινες που συνηθίζουμε στο καράτε.

Μετά από δύο ώρες κουρασμένοι και με ματωμένα πόδια τρέξαμε πίσω στο DOJO όπου και εκεί συνεχίσαμε για μια ώρα ακόμα με τεχνικά και κατά. Στις μιά η ώρα σταματήσαμε για μεσημεριανό και λίγη ξεκούραση αφού στις έξη η ώρα θα συνεχιζόταν το μάθημα.

Στις έξη η ώρα γνωρίσαμε την κόρη του HANSHI. Η WAKAKO είχε μάθημα που τελείωνε εκείνη την ώρα. Δίδασκε παιδιά νεαρής ηλικίας που ήταν περισσότερα καφέ και μαύρες ζώνες. Παρακολούθησα τον τρόπο που δίδασκε αυτή η

φανταστική κοπέλα. Είχε κάτι το διαφορετικό. Είχε υπομονή και παρατηρητικότητα- δεν της ξέφευγε τίποτα. Κάτι που δεν της αρέσει η ένα μικρό λάθος που έπρεπε να διορθωθεί μπορούσε να το δείξει είκοσι ή τριάντα φορές. Άκουσα πολλά για την κοπέλα αυτή για την οποία μπορούν να γραφτούν σελίδες πολλές. Σε μια επίδειξη αυτοάμυνας που παρακολούθησα στο Τόκιο-αυτή με δέκα άντρες μαύρες ζώνες-ήταν πραγματικά καταπληκτική. Η τέχνη και η σβελλάδα ήταν που μόνο αυτή μπορούσε να κάνει.

OSAKAMOTO ήρθε (διότι ο GOSHI ήταν απασχολημένος για το βράδυ) και η WAKAKO παραχώρησε από το στούντιο για τη δική μας τάξη. Το μάθημα άρχισε με ζέσταμα (ευτυχώς διότι ήμασταν πιασμένοι από το πρωινό μάθημα). Από 'δω και πέρα τι να σας πω, πάντως έχω ένα παράπονο, γιατί οι Ιαπωνέζοι έχουν τα ρολόγια στον τοίχο αφού δεν τα βλέπουν. Και όταν ξεθεωμένος πια από την κούραση τους το δείχνεις με νόημα ότι τέλος πάντων ήρθε η ώρα και πέρασε και πρέπει να σταματήσει την διδασκαλία, κάνουν σαν να το είδαν αυτό το πράγμα

που λέγεται ρολοί για πρώτη φορά!

Εκείνο το βράδυ, όπως και κάθε βράδυ, μπήκαμε στο ντους με στολή του καράτε διότι ήταν μούσκεμα. Το άλλο πρωί που ξύπνησα θυμάμαι ότι όπως είχα πέσει για ύπνο έτσι ήμουν, ούτε ένα δακτυλάκι δεν είχε αλλάξει θέση. Παρατήρησα ότι δεν ήμουν ο μόνος που ξύπνησα πρωί-πρωί αλλά και όλοι οι άλλοι. Ο λόγος; Πηγαίναμε όλοι να αγοράσουμε αθλητικά παπούτσια!

Μπορούν να γραφτούν πολλές ιστορίες από την Ιαπωνία ή έξω απ' αυτή. Αληθινές από τη ζωή-τη ζωή του καράτε.

Για να τελειώσω την ιστορία μου αυτή θα σας πω ότι μετά από την πρώτη μου μέρα στην Ιαπωνία και την πρώτη μου συνάντηση με τον Μεγάλο Δάσκαλο GOGEN YAMAGUCHI και SHIHAN GOSHI εκτός από τις έξη εβδομάδες παραμονής μου και εκπαίδευσης εκεί είχα αλληπάλληλες συναντήσεις και εκπαιδεύσεις μέσα στην Ιαπωνία και έξω απ' αυτή στα χρόνια που πέρασαν.

CHIEF INSTRUCTOR
ΣΕΝΣΕΙ ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΣΗΣ

ΝΕΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

SHIDOKAN KARATE

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε το 2ο Πανελλήνιο πρωτάθλημα SHI-DOKAN KARATE εφήβων, νεα-νίδων, ανδρών, γυναικών, που έγινε στις 30 Οκτωβρίου ημέρα Κυριακή στο κλειστό γυμναστήριο "ΠΛΑΤΩΝ" Νίκαιας στην Αθήνα.

Την διοργάνωση ανέλαβαν τα γυμναστήρια του Δρόσου Μπατζόγλου και Γιουβανάκη σε συνεργασία με την EOS.

Την EOS αντιπροσώπευσαν στους αγώνες αυτούς ο Γ. Γραμματέας κ. Κατσούρας Ληό και ο κ. Κάκαλης Αναστάσιος, ταμίας της EOS. Οι σύλλογοι που έλαβαν μέρος στους αγώνες είναι:

Α.Σ ΣΙΝΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΒΟΛΟΥ "ΠΗΓΑΣΟΣ" (ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΝΤΟΤΖΟ)

Α.Σ ΑΘΗΝΩΝ ΣΙΝΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ (ΔΡΟΣΟΣ ΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΝΤΟΤΖΟ)

Α.Σ ΑΘΗΝΩΝ ΣΙΝΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ "Η ΔΟΞΑ" (ΓΙΟΥΒΑΝΑΚΗΣ ΝΤΟΤΖΟ)

ΑΘΗΝΑ ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΣ ΝΤΟΤΖΟ

Α.Σ ΚΟΖΑΝΗΣ (ΧΑΤΖΗΠΙΡ-ΠΙΡΙΔΗΣ ΝΤΟΤΖΟ)

Α.Σ ΚΟΖΑΝΗΣ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ" (ΑΛΜΑΣΙΔΗΣ - ΣΑΒΒΙΔΗΣ ΝΤΟΤΖΟ)

Α.Σ "ΣΑΜΟΥΡΑΙ" ΤΡΙΚΑΛΩΝ (ΛΙΟΥΛΙΟΣ ΝΤΟΤΖΟ)
ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΝΤΟΤΖΟ)

Οι αθλητές που αγωνίστηκαν ήταν όλοι έγχρωμες ζώνες, έτσι το τεχνικό επίπεδο των αγώνων ήταν ανάλογο των βαθμών τους.

Όλοι ακολούθησαν τους κανονισμούς κατά γράμμα με πειθαρχία.

Ο νικητής κάθε αγώνα (κούμιτε) έβγαινε με δύο waza ή ένα ιπόν. Για κάθε αγώνα υπήρχαν 4 κριτές, ένας διαιτητής και η αγωνόδικος επιτροπή.

Οι αγώνες αυτοί λόγω της απειρίας των αθλητών και των βαθμών τους δεν είχαν σαν χαρακτηριστικό τους την υψηλή τεχνική, ήταν όμως σκληροί και οι αθλητές μαχητικοί.

Οι διοργανώσεις των πρωταθλημάτων αυτών έχουν σκοπό να ενώσουν το ΣΙΝΤΟΚΑΝ στην Ελλάδα και τελειοποίησαν τους αθλητές αγωνιστές μέσα από αυτά.

Όσον αφορά την παραδοσιακή μορφή του ΣΙΝΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ θα διοργανωθεί στα Τρίκαλα για πρώτη φορά πρωτάθλημα ΚΑΤΑ και ΤΑΜΕΣΙΒΑΡΙ μέσα στον Ιανουάριο.

Τα αποτελέσματα θα φανούν στον χρόνο και με σκληρή δουλειά γιατί είμαστε μόνο στην αρχή.

Σκληρή δουλειά επίσης και στους προπονητές υπενθυμίζοντας ότι η Μαύρη Ζώνη δεν είναι το τέλος του καράτε αλλά η αρχή.

Οι νικητές των διαφόρων κατηγοριών του πρωταθλήματος είναι:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

45 - 50 Κιλά
1ος Περιμένης
2ος Κοτανόγλου

50 - 55 Κιλά
1ος Συρίγος
2ος Μαριόλης

55 - 60 Κιλά

1ος Τσιριγωτάκης
2ος Σκοτίδας

60 - 65 Κιλά
1ος Τελίδης
2ος Παπαλεωνίδας

80 και άνω
1ος Βλάχος
2ος Πανάγου

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

60 Κιλά
1ος Κωστάρας
2ος Κυπριώτης
70 - 80 Κιλά
1ος Γκαγιάννης
2ος Φώης

80 και άνω
1ος Βιδάλης
2ος Μακρής

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

40 - 50 Κιλά
1η Συρίγου
2η Τσαϊρέλη

50 - 60 Κιλά
1η Νταμκαρέλου
2η Γάτσα

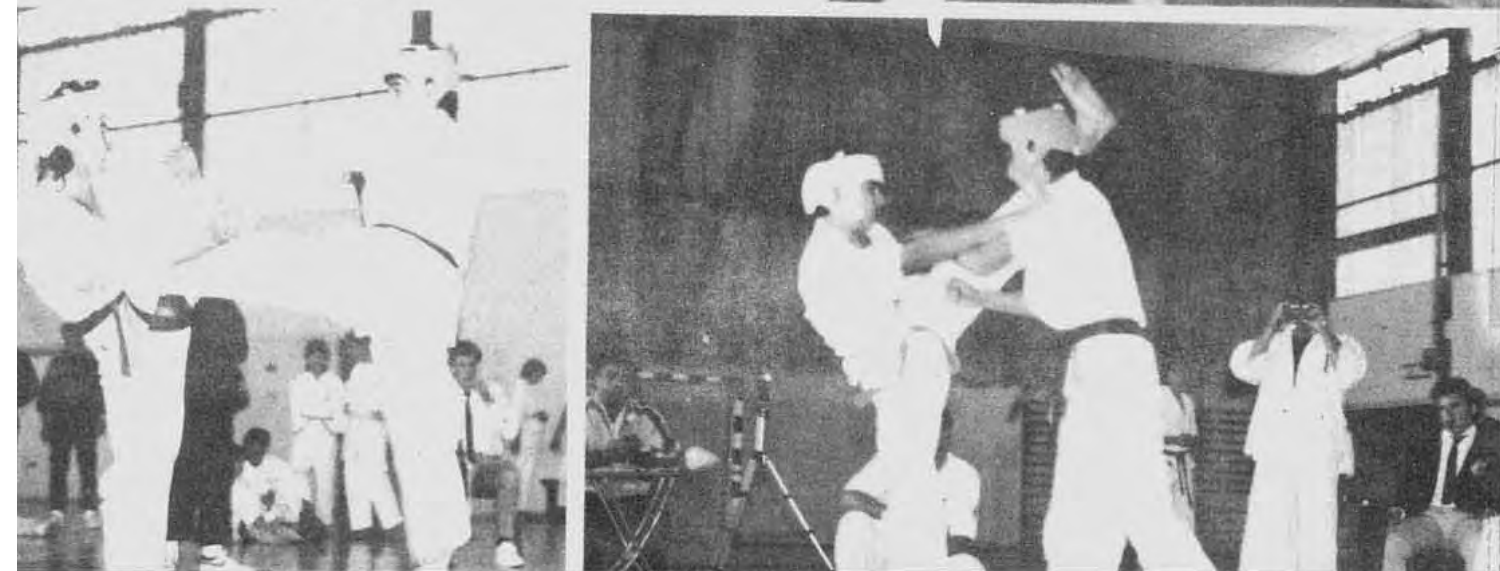
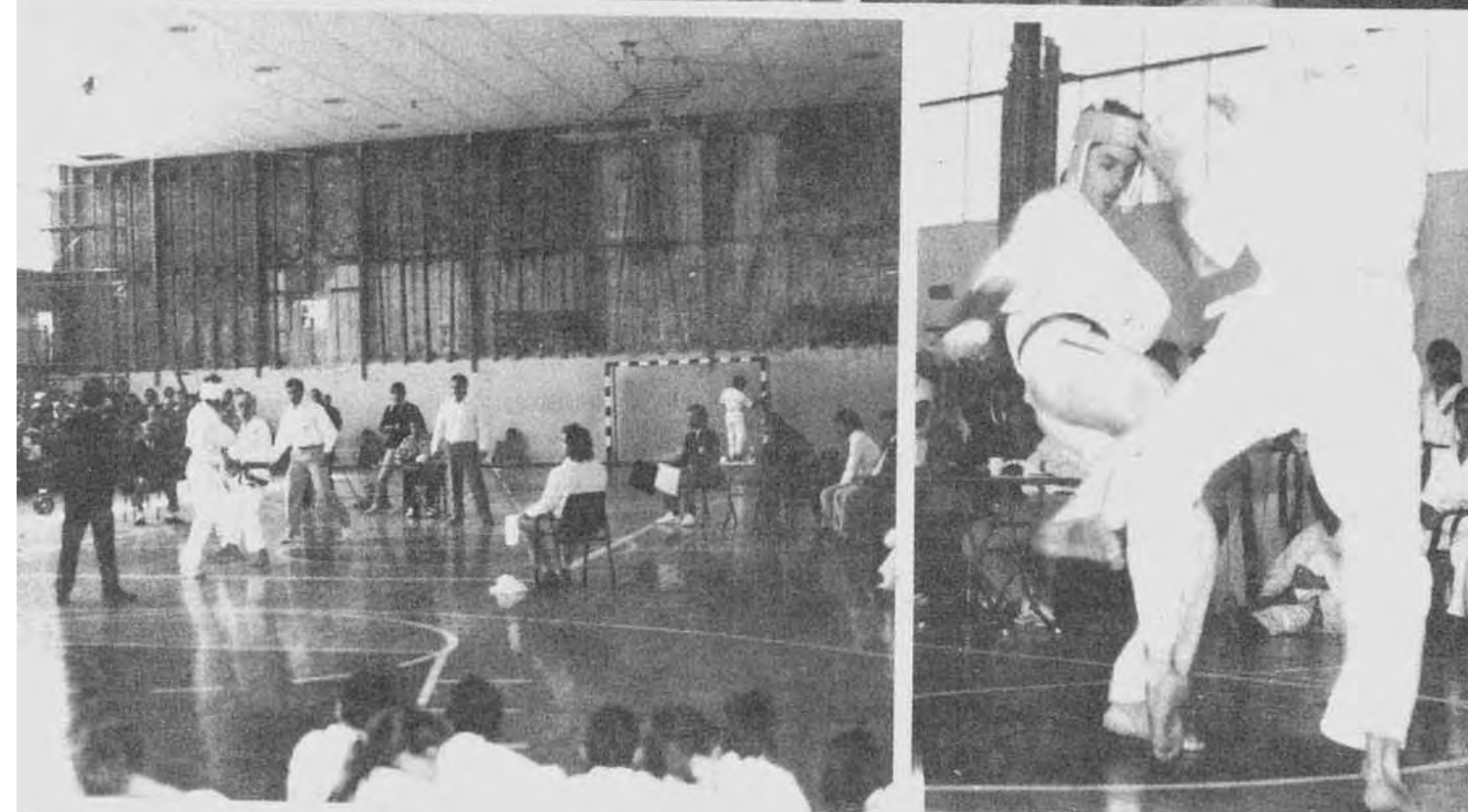
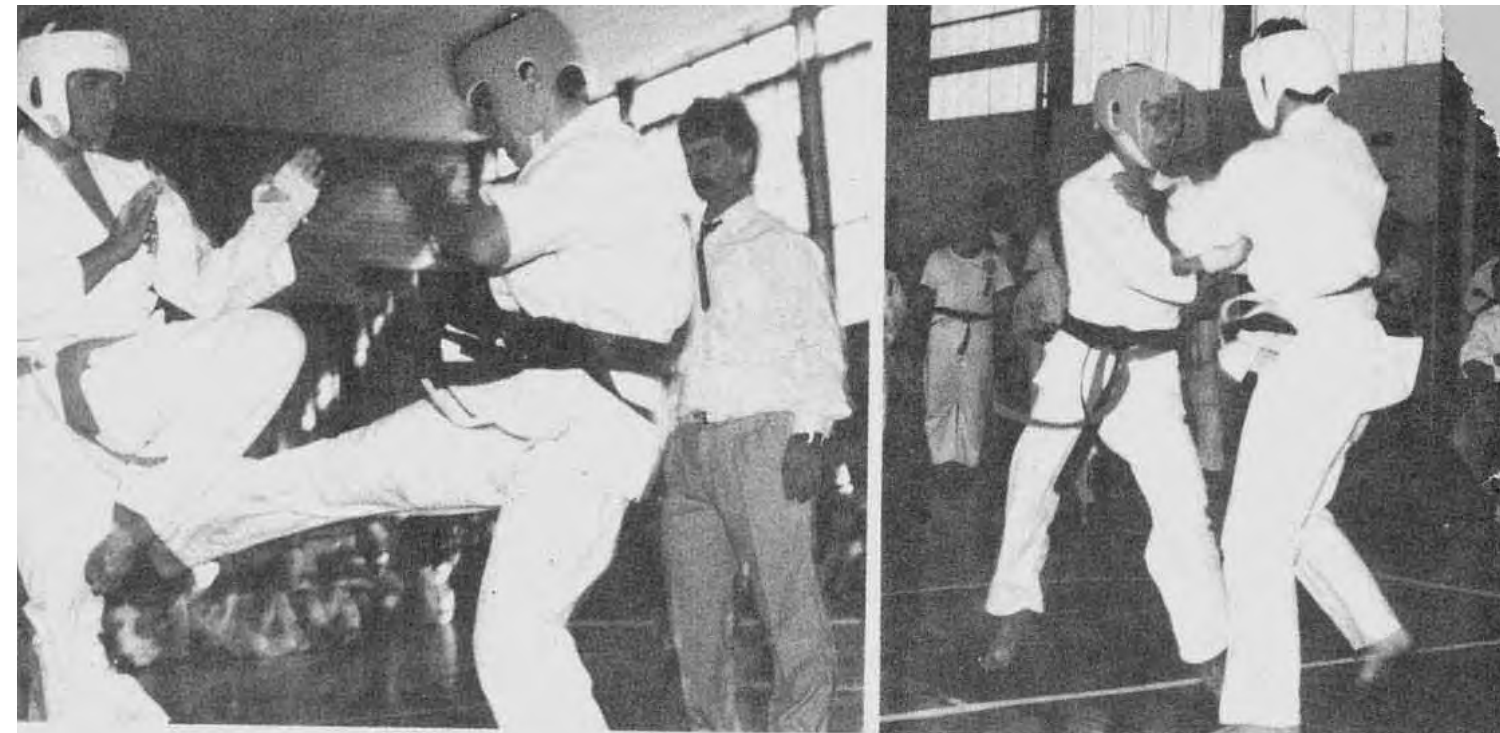
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

50 - 60 Κιλά
1η Αϊστρατή
2η Μιχαήλ Στέλλα

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο Γεν. Γραμματέας της EOS

ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΛΗΟ



Σεμινάριο Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου

Την Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου έγινε ειδικό μάθημα-προπόνηση μαθητών και των δύο σχολών της Chinese Shaolin Kung Fu Association στην σχολή του Χαλανδρίου, με πρωτοβουλία του Κινέζου μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουινγκ. Η προπόνηση -που διήρκεσε τρεις ολόκληρες ώρες- περιλάμβανε γυμναστική, Κέϊ Πουν Κουν Φα (Βασικές τεχνικές) ελεγχόμενους αγώνες, τεχνικές αυτοάμυνας και τσιν-να (τεχνικές ρίψεων και λαβών). Ο μάστερ Τανγκ δίδαξε και εξήγησε τόσο τα βασικά σημεία όσο και τις λεπτομέρειες της κάθε κίνησης, έτσι που οι μαθητές να αποκτήσουν μια όσο το δυνατόν ακριβέστερη εικόνα των όσων διδάσκονται. Αν και η συμμετοχή των μαθητών δεν ήταν αυτή που μπορούσε να είναι, η σχολή πλημύρισε από ανθρώπους έτσι που δέκα περίπου μαθητές αναγκάστηκαν να "καταφύγουν" στο χώρο της ενόργανης γυμναστικής και στα αποδυτήρια, προσπαθώντας να βρουν χώρο για να εξασκηθούν. Υπήρχε μια τρομακτική αίσθηση ενέργειας, ανθρώπινης προσπάθειας και αυτοσυγκέντρωσης, καθώς τόσες δεκάδες ανθρώπων βηματίζουν χτυπώντας, απεκρούοντας, λακτίζοντας, μέσα από τις κινήσεις και τις τεχνικές του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Για τους περισσότερους μαθητές, όταν "η πρώτη φορά

που είδαν να κύνεται τόσο πολύς ιδρώτας" όπως περιέγραψε την εμπειρία του κάποιος από τους μαθητές. Για τους πιο παλιούς μαθητές ήταν "άλλη μια σκληρή προπόνηση" που όμως δεν είχε τελειώσει ακόμα, γιατί μετά το τέλος του τρίωρου μαθήματος, ακολούθησε ειδικό μάθημα-σεμινάριο για τους προχωρημένους μαθητές της ομοσπονδίας, με πάνω από δύο χρόνια εμπειρίας και εκπαίδευσης στο Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου ο μάστερ Τανγκ δίδαξε και εξήγησε εφαρμογές τεχνικών από τις φόρμες του Χουνγκ Γκαρ σε πραγματική μάχη και αυτοάμυνα. "Υπάρχουν μερικοί δάσκαλοι του Κουνγκ Φου που ισχυρίζονται ότι γνωρίζουν τις παραδοσιακές φόρμες, αλλά όταν μάχονται οι ίδιοι ή διδάσκουν τους μαθητές τους να μάχονται δεν χρησιμοποιούν τεχνικές από τις φόρμες του συστήματός τους αλλά μάχονται όπως οι πυγμάχοι ή οι αγωνιστές του Καράτε" επεσήμανε ο μάστερ Τανγκ κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. "Αυτό γίνεται γιατί δεν γνωρίζουν οι ίδιοι τους τρόπους εφαρμογής των τεχνικών που βρίσκονται στις φόρμες σε μια περίπτωση μάχης. Αλλά αν δεν ξέρεις να τις χρησιμοποιήσεις, οι φόρμες είναι άχρηστες. Είναι σα να έχεις ένα ακριβό αυτοκίνητο και να μην ξέρεις να το

οδηγήσεις. Το αυτοκίνητό σου είναι άχρηστο."

Από την άλλη πλευρά, αν προσπαθήσεις να εφαρμόσεις σε αγώνα τις τεχνικές ακριβώς όπως εφαρμόζονται στις φόρμες, δεν θα έχεις ικανοποιητικά αποτελέσματα. "Γι'αυτό, τόνισε ο Μάστερ Τανγκ, χρειάζεται να ξέρεις να προσαρμόζεις κάθε τεχνική ανάλογα με την περίπτωση που αντιμετωπίζεις, με την απόσταση και σύμφωνα με τις κινήσεις του αντιπάλου σου. Πρέπει να μπορείς να παραλλάξεις ή να συνδιάσεις τις τεχνικές, αν και όταν αυτό είναι απαραίτητο. Όταν κάποιος επαναλαμβάνει τις κινήσεις της φόρμας είναι σαν ένα ρομπότι. Οι φόρμες διδάσκουν τις αρχές, τους νόμους της κίνησης και της μάχης. Αλλά σε μια ορισμένη στιγμή πρέπει εσύ ο ίδιος να εφαρμόσεις αυτούς τους νόμους και τις αρχές στη δεδομένη περίπτωση".

Το σεμινάριο τελείωσε στις έντεκα το βράδυ. Οι περισσότεροι από εμάς που το παρακολουθήσαμε κοιμηθήκαμε τα καράματα, γιατί επιστρέφοντας στα σπίτια μας κάναμε προπόνηση σ'αυτά που ο Μάστερ Τανγκ μας είχε διδάξει προηγουμένως.

A. Γιαννούλης

ΧΟΥΝΓΚ ΓΚΑΡ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ:

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

"Ακίνητος, να είσαι σαν το βουνό. Κινούμενος, να είσαι σαν τη φωτιά. Χτυπώντας, να είσαι σκληρός σαν το χρυσάφι. Αποκρούοντας, να είσαι άκαμπτος σαν το ξύλο. Αποφεύγοντας, να είσαι ευλύγιστος σαν το νερό".

-Ρητό των Σαολιν.

Τα πέντε στοιχεία -φωτιά, νερό, χρυσάφι, ξύλο και γη- είναι μέρος της Κινέζικης κοσμολογίας, φιλοσοφίας και άλλων εσωτερικών επιστημών. Αν και πολλά συστήματα του Σαολιν Κουνγκ Φου περιέχουν κάτι από την θεωρία των πέντε στοιχείων (ειδικότερα το στυλ HSING YI) τα πέντε στοιχεία του Χουνγκ Γκαρ είναι ένα σημαντικό μέρος τόσο της μαχητικής του τεχνικής όσο και της φιλοσοφίας του. Η φόρμα των πέντε στοιχείων (Ουν Χαν Κουν) διδάσκεται στο προχωρημένο επίπεδο του Χουνγκ Γκαρ και οι τεχνικές της είναι από τις

πιο δυνατές και διάσημες τεχνικές του συστήματος. Αν και μερικές από τις κινήσεις είναι παρόμοιες με κινήσεις του Καράτε, τα πέντε στοιχεία του Χουνγκ Γκαρ έχουν αποκλειστικά χαρακτηριστικά:

Η φωτιά: Τα εκρηκτικά και η πυρίτιδα ανακαλύφθηκαν στην Κίνα. Η φωτιά είναι μια αστραπιαία έκρηξη δύναμης σ'ένα χτύπημα και συμβολίζεται από γρήγορες γροθιές "μάτι του φοίνικα" και άλλες εκρηκτικές επιθέσεις.

Το νερό: Όπως τα κύματα του ωκεανού, το νερό εκφράζεται με κυματιστές, μεγάλης απόστασης γροθιές και αποκρούσεις, και με τεχνικές κυκλικής τροχιάς και περιστροφικής δύναμης.

Το χρυσάφι: Αυτό εννοεί το ατόφιο, καθαρό χρυσάφι, που είναι το σκληρότερο και βαρύτερο μέταλλο. Το στοιχείο χρυσάφι αποτελείται από πολύ δυνατά χτυπήματα και απεκρούσεις με τα πόδια, το πίσω μέρος του

πύξυ, χτυπήματα με τους αγκώνες και κοφτιά, δυνατά χτυπήματα λακτισμάτων και γροθιάς.

Το ξύλο: Αυτό συμβολίζεται με σκληρές, δυνατές αποκρούσεις των χεριών και των ποδιών που κινούνται σαν κλαδιά δέντρων. Επίσης εκφράζεται με διπλές και τριπλές γροθιές, μια τεχνική που ονομάζεται "βάζοντας ξύλο μαζί".

Η γη: Το στοιχείο γη διδάσκει σταθερότητα και ισορροπία στις στάσεις, τεχνικές εδάφους και επιθέσεις στο χαμηλό μέρος του σώματος του αντιπάλου. Ο συμβολισμός του στοιχείου γη περιλαμβάνει ακόμα ανατροπές, ρίψεις, τεχνικές σπασίματος των ποδιών και τεχνικές που σκοπεύουν να ρίξουν τον αντίπαλο κάτω στη γη.

Η φόρμα των πέντε στοιχείων διδάσκει πέντε διαφορετικούς τρόπους επίθεσης και άμυνας, που ο συνδιασμός τους κάνει τον μαθητή ικανό για την εκτέλεση τεχνικών με



πολλούς διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με την περίπτωση και τις κινήσεις του αντιπάλου.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα τέσσερα αισθήματα, ένα αναπόσπαστο στοιχείο του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου, συμβολίζουν τα τέσσερα σπουδαιότερα ανθρώπινα αισθήματα: Ευτυχία, δυστυχία, ευθυμία και θυμό. Όλοι οι άνθρωποι όλων των εποχών περνούν συνεχώς από αυτά τα αισθήματα, που διαμορφώνουν τη ζωή τους. Οι μαθητές του Χουνγκ Γκαρ πρέπει να μάθουν να ελέγχουν και να χρησιμοποιούν αυτά τα αισθήματα ώστε να τους βοηθούν στην προπόνησή τους. Όταν εκτελούνται τεχνικές βασισμένες σε διαφορετικά ζώα, ο ασκούμενος πρέπει να εκφράζει ταυτόχρονα το ανάλογο συναίσθημα. Για παράδειγμα, η ευτυχία εναρμονίζεται με την τεχνική του δράκου μια και ο δράκος συμβολίζει την πνευματική ανάπτυξη που φέρνει την ευτυχία. Γι'αυτό στην Κινέζικη μυθολογία ο δράκος είναι σύμβολο καλής τύχης. Αντίθετα, η δυστυχία συνδέεται με την τεχνική του γερανού, μια και ο γερανός είναι μια τραγική φιγούρα στην κινέζικη παράδοση.

Το αίσθημα του θυμού συνδιάζεται με την τεχνική της τίγρης που απαιτεί επιθετικότητα, ταχύτητα και δύναμη. Φιλοσοφικά η τίγρη συμβολίζει τη βία, τη δύναμη και την

επιθετικότητα που κάθε άνθρωπος έχει μέσα του και που πρέπει να μάθει να την ελέγχει και να την χρησιμοποιεί μόνο όταν και όσο είναι απαραίτητο.

'Άλλα χαρακτηριστικά του Χουνγκ Γκαρ

Η φωτιά για γρήγορες, ευθείες γροθιές σαν εκρήξεις φωτιάς. Το νερό για κυματιστά χτυπήματα όπως τα κύματα του ωκεανού. Το χρυσάφι, για δυνατά και διαπεραστικά χτυπήματα. Το ξύλο, για ταυτόχρονη άμυνα και επίθεση και η γη, καταστροφικά χτυπήματα σε ζωτικά σημεία του κάτω μέρους του σώματος, είναι τα πέντε στοιχεία που μαζί με τις τεχνικές των πέντε ζώων, τη Βουδδιστική γροθιά και τα τέσσερα αισθήματα, αποτελούν τη βάση του συστήματος Χουνγκ Γκαρ.

Η ΒΟΥΔΔΙΣΤΙΚΗ ΓΡΟΘΙΑ

Αυτή αναφέρεται στις δεκαοχτώ μεθόδους ή τρόπους της γροθιάς των Λο Χαν, αρχαίων Κινέζων σοφών και δασκάλων του Ναού Σαολίν. Η τεχνική αυτή προέρχεται από την αρχαία διδασκαλία του Μποντιντάρμα, του ιδρυτή του Σάο Λιν Κουνγκ Φου, ο οποίος ανέπτυξε δεκαοχτώ τεχνικές ή ασκήσεις που αποτέλεσαν τη βάση του Σάο Λιν Κουνγκ Φου. Οι δεκαοχτώ δρόμοι της γροθιάς ή τα δεκαοχτώ κέρια των Λο Χαν, όπως ονομάζονται, παραμένει μέχρι σήμερα μυστικό της διδασκαλίας του Σάο Λιν

Κουνγκ Φου, άγνωστο σε πολλούς δασκάλους και όλους σχεδόν τους μαθητές. Κι αυτό όχι γιατί εκείνοι που τη γνωρίζουν δεν θέλουν να την διδάξουν, αλλά επειδή η κατανόηση και η εφαρμογή των δεκαοχτώ αρχαίων τεχνικών απαιτεί πολύχρονη προετοιμασία από μέρους του μαθητή.

Προϋποθέτει τη γνώση της τεχνικής των πέντε ζώων, των τεσσάρων αισθημάτων των πέντε στοιχείων, καθώς και την κατανόηση των τρόπων εφαρμογής τους στις φόρμες, στις τεχνικές και στη μάχη. Η Βουδδιστική γροθιά διδάσκει δεκαοχτώ τρόπους να συνδιάσεις και να χρησιμοποιήσεις τις τεχνικές των πέντε ζώων, των πέντε στοιχείων και των τεσσάρων αισθημάτων. Είναι φανερό ότι μια τέτοια διδασκαλία απαιτεί πολλά χρόνια γνώσης και εξάσκησης για να μπορέσει να μαθευτεί. Αρχίζει με τη διδασκαλία των αντιθέτων, του Γιν και του Γιανγκ, που εκφράζονται στις τεχνικές σαν σκληρό και μαλακό. Μια απέκρουση ή ένα χτύπημα μπορεί να εκτελεσθεί με δύο τρόπους, σαν σκληρό και μαλακό, ανάλογα με το είδος της δύναμης που εφαρμόζεται, με τον τρόπο που εφαρμόζεται, κλπ. Αυτό είναι το πρώτο στάδιο της διδασκαλίας. Ένα άλλο στάδιο είναι η εκμάθηση των εννέα σχηματισμών της γροθιάς. Αν και αυτό το στάδιο μπορεί να διαρκέσει πολλά χρόνια,



ονομαστικά τα εννέα είδη της γροθιάς μπορεί να αναφερθούν:

1. Χτυπήματα με τον πήχυ
2. Ευθείες γροθιές
3. Ημικυκλικές και κυκλικές γροθιές.
4. Χτυπήματα ανοιχτής παλάμης.
5. Καρφωτά χτυπήματα με τα δάκτυλα.
6. Αρπάγματα.
7. Γροθιές με το πίσω μέρος της παλάμης.

8. Χτυπήματα με την κόψη του χεριού (εξωτερική και εσωτερική).

9. Χτυπήματα με τον αγκώνα.

Κάθε ένας από αυτούς τους τρόπους περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές κινήσεις και τεχνικές που η εκμάτησή τους απαιτεί πολλά χρόνια εξάσκησης.

Επίσης καθένας απ' αυτούς τους τρόπους μπορεί να εφαρμοστεί με δύο διαφορετικές μεθόδους, σύμφωνα με το Γιν και το Γιανγκ, δηλαδή σκληρά ή μαλακά, χρησιμοποιώντας εξωτερική ή εσωτερική δύναμη. Οι εννέα σχηματισμοί της γροθιάς εφαρμοσμένοι με σκληρό τρόπο (χρησιμοποιώντας εξωτερική δύναμη) και με μαλακό τρόπο (χρησιμοποιώντας εσωτερική δύναμη) αποτελούν τις δεκαοκτώ τεχνικές του Μπουνιντάρμα (ή τα δεκαοκτώ χέρια των Λο Χαν). Αλλά βέβαια, αυτό είναι μόνο η θεωρία. Η πράξη απαιτεί μεγάλη γνώση και πολύ εξάσκηση - και το σπουδαιότερο, έναν έμπειρο δάσκαλο.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΓΕΦΥΡΑΣ

Η τεχνική της γέφυρας εμπεριέχεται σε όλες τις τεχνικές και τις φόρμες των ζώων, των πέντε στοιχείων και των τεσσάρων αισθημάτων του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Αλλά χρειάζεται ξεχωριστή διδασκαλία και ξεχωριστός τρόπος εξάσκησης για να διδαχθεί και να μαθευτεί. Δεν μπορεί να περιγραφεί με λόγια τι είναι η τεχνική της γέφυρας, γιατί δεν είναι μια συγκεκριμένη κίνηση ή μια τεχνική, αλλά ένας τρόπος για να εφαρμόσεις μια κίνηση ή μια τεχνική. Στο εξωτερικό επίπεδο του Χουνγκ Γκαρ οι τεχνικές κερών και ποδιών χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: Στις αμυντικές και τις επιθετικές. Κατανοώντας και εξασκώντας την τεχνική της γέφυρας μπορείς να γεφυρώσεις το κάσμη μεταξύ της άμυνας και της επίθεσης, και να χρησιμοποιήσεις την ίδια κίνηση για άμυνα και επίθεση. Επαναλαμβάνω ότι η τεχνική της γέφυρας δεν είναι μία κίνηση ή μια ομάδα κινήσεων, αλλά ένας ορισμένος

τρόπος για να χρησιμοποιήσεις την κίνηση της τεχνικής. Για να γίνει αυτό θα πρέπει πρώτα να ξέρεις την τεχνική. Γι' αυτό και η τεχνική της γέφυρας θεωρείται προχωρημένη τεχνική του Χουνγκ Γκαρ.

Οι δώδεκα τρόποι της τεχνικής της Γέφυρας

Το Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου περιέχει οκτώ φόρμες ή Κιουντό, καθένα πιο δύσκολο από το προηγούμενο. Όλες οι τεχνικές των κερών, των ποδιών, του σώματος, του βηματισμού, οι τεχνικές των ζώων, των πέντε στοιχείων, τα τέσσερα αισθήματα, οι δεκαοκτώ δρόμοι της γροθιάς, όλα περιέχονται μέσα σ' αυτές τις φόρμες. Η τεχνική της γέφυρας περιέχεται επίσης μέσα στις φόρμες, και περιέχεται με δώδεκα διαφορετικούς τρόπους. Οι τρόποι αυτοί λέγονται οι δώδεκα δρόμοι της δύναμης στην τεχνική της γέφυρας.

Αυτοί είναι:

1. (Γκονγκ) Σκληρότητα - Οι σκληρές κινήσεις της γέφυρας.
2. (Γιάου) Απαλότητα - Οι ευλύγιστες και εσωτερικές κινήσεις.
3. (Πι) Πίεση - Σφίξιμο και σύγκρουση.
4. (Τσε) Ευθύτητα - Διαπεραστικές κινήσεις.
5. (Φεν) Διαχωρισμός - Κινήσεις που ανοίγουν ή διαχωρίζουν.
6. (Νιγγκ) Σταθερότητα - Συγκεντρωμένη κίνηση.
7. (Σουν) Συνέχιση - Αλλαγή της κίνησης σε μια άλλη.
8. (Τε) Ανύψωση - Κινήσεις υποστήριξης.
9. (Λάου) Διατήρηση - Στατική θέση.
10. (Γουν) Εξαπόλυση - Κατεύθυνση της ενέργειας.
11. (Σικ) Έλεγχος - Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το Πι (πίεση).
12. (Τιγγκ) Τελείωμα - Επίτευξη δυνατού αποτελέσματος.

Οι δώδεκα μέθοδοι της γέφυρας δεν μπορούν να εξηγηθούν περισσότερο με λόγια. Κι αυτοί δεν αντιπροσωπεύουν κινήσεις και τεχνικές αλλά αρχές και τρόπους εφαρμογής των κινήσεων. Μόνο με την εξάσκηση και την εμπειρία μπορούν να κατανοηθούν και να χρησιμοποιηθούν.

ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΗΧΟΙ

Ένα από τα αποτελέσματα της εξάσκησης του Χουνγκ Γκαρ είναι η καλλιέργεια και ο

έλεγχος των εσωτερικών οργάνων. Αυτό σχετίζεται με την ανάπτυξη του τσι εσωτερική δύναμη. Εξασκώντας τις φόρμες του Χουνγκ Γκαρ απαιτείται ένα μεγάλο ποσοστό φυσικής και νοητικής αυτοσυγκέντρωσης. Υπάρχουν πολλές αδιάκριτες κινήσεις που κάνουν μια φόρμα πολύ δυσκολότερη απ' ό,τι φαίνεται. Επίσης, ειδικοί τρόποι αναπνοής και συγκέντρωσης, αν εφαρμοσθούν λανθασμένα προκαλούν ανισορροπία στη ροή του τσι που δημιουργεί εσωτερικά προβλήματα. Γι' αυτό τον λόγο, οι φόρμες, οι αναπνευστικές τεχνικές και οι ασκήσεις συγκέντρωσης πρέπει να εξασκούνται με προσοχή και κάτω από την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου.

Στην εκτέλεση ορισμένων από τις φόρμες γίνονται διάφοροι διαπεραστικοί ήχοι από τον ασκούμενο. Αυτοί οι ήχοι γίνονται στα αναπνευστικά μέρη της κάθε φόρμας. Οι τεχνικές αυτές εξασκούν τους πνεύμονες και όταν γίνονται με σωστή αυτοσυγκέντρωση οδηγούν την εσωτερική ενέργεια σε ορισμένα όργανα του σώματος. Υπάρχουν πέντε βασικοί ήχοι και εννέα εναλλασσόμενοι ήχοι. Κάθε ήχος πρέπει να προφέρεται σωστά και με το σωστό είδος αυτοσυγκέντρωσης για να επιτευχθούν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα. Οι εννέα εναλλασσόμενοι ήχοι αποσκοπούν στη βελτίωση της γενικής υγείας. Αλλά αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά μπορεί να οδηγήσουν σε εσωτερική βλάβη.

Οι πέντε βασικοί ήχοι είναι σε αρμονία με τα πέντε σπουδαιότερα όργανα του σώματος.

Αντιστοιχούν επίσης στα πέντε στοιχεία της Φύσεως, γιατί τα πάντα στη Φύση αλληλοεξαρτώνται.

Ο πίνακας των αναλογιών είναι ο εξής:

Ηχος	Αντίστοιχο Όργανο	Αντίστοιχο Στοιχείο
Γέου	Καρδιά	Φωτιά
Σου	Πνεύμονες	Νερό
Νγκ	Πάγκρεας	Γη
Χα	Νεφρά	Ξύλο
Χο	Στομάχι	Χρυσάφι

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Η θεωρία των πέντε στοιχείων χρονολογείται από το 300 π.Χ. Διδάσκει ότι το ανθρώπινο σώμα είναι σαν ένα μικρό

σώμα. Τα πέντε στοιχεία του σώματος είναι το νερό, το ξύλο, η φωτιά, η γη και το χρυσάφι. Αυτή η σειρά κυλάει σε μια κυκλική εναλλαγή και αλληλοεξάρτηση. Το νερό σβύνει τη φωτιά, η φωτιά λυώνει το χρυσάφι, το χρυσάφι κόβει το ξύλο, το ξύλο διαπερνά τη γη και η γη εκτοπίζει το νερό. Αυτή η αλληλουχία είναι αιτελείωτη. Μέσω αυτής της πάντα γεννιούνται και εξελίσσονται.

Τα πέντε στοιχεία ανταποκρίνονται και αντιστοιχούν στα πέντε ζωτικά όργανα του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, συκώτι, νεφρά, σπλήνα). Αργότερα άλλες αντιστοιχίες εφαρμόστηκαν στα πέντε στοιχεία. Κάθε στοιχείο στην κάθε πεντάδα αντιστοιχεί στα στοιχεία που βρίσκονται απέναντι του στις άλλες πεντάδες. Ο πίνακας των αντιστοιχιών είναι ο επόμενος.

Πέντε Στοιχεία	Πέντε Κύρια Όργανα	Πέντε Γεύσεις	Πέντε Χρώματα	Πέντε Εποχές	Πέντε Ηχοι
Ξύλο	Ευκώτι	Ξινό	Πράσινο	Ανεμος	Χο
Φωτιά	Καρδιά	Πικρό	Κόκκινο	Υγρασία	Γέου
Γη	Σπλήνα	Γλυκό	Κίτρινο	Κρύο	Νγκ
Χρυσάφι	Πνευμόνια	Ζεστό	Λευκό	Ζέση	Χο
Νερό	Νεφρά	Αμυρό	Μαύρο	Ξηρασία	Σου

Η κίνηση και η εναλλαγή των πέντε στοιχείων σχηματίζει το Γιν και το Γιανγκ. Όλα αυτά έχουν αντιστοιχίες στο ανθρώπινο σώμα, στην ανθρώπινη ζωή και στην εκπαίδευση του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Για παράδειγμα, ο μαθητής του Χουνγκ Γκαρ πρέπει να κατέχει πέντε είδη αυτοελέγχου, πέντε είδη σεβασμού, πέντε είδη ικανότητας κλπ. Η διδασκαλία του σεβασμού, του αυτοελέγχου και των ικανοτήτων των μαθητών του Χουνγκ Γκαρ βρίσκεται σε αντιστοιχία με τη θεωρία των πέντε στοιχείων.

Πέντε είδη αυτοελέγχου	Πέντε είδη σεβασμού	Πέντε είδη ικανότητας
1) Έλεγχος των σκέψεων	Σεβασμός στο σύστημα	Ικανότητα στις αποκρούσεις
2) Έλεγχος των επιθυμιών	Σεβασμός στο δάσκαλο	Ικανότητα στις επιθέσεις
3) Έλεγχος των αισθημάτων	Σεβασμός στους συμμαθητές	Ικανότητα στις λαβές
4) Έλεγχος της αναπνοής	Σεβασμός στον εαυτό μας	Ικανότητα στην χειρισμό των όπλων
5) Έλεγχος των κινήσεων	Σεβασμός προς τον αντίπαλο	Ικανότητα στην αυτοσυγκέντρωση

Όπως φαίνεται από αυτά η διδασκαλία των Σαολίν και η εξάσκηση του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου συμπληρώνουν η μία την άλλη. Η φιλοσοφία και η εμπειρία δεν είναι δύο ξεχωριστά πράγματα αλλά μια κίνηση, μια πορεία, η πορεία της γνώσης. Η κατανόηση όλων αυτών βοηθάει στη σωστότερη ανάπτυξη του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου σαν αληθινή πολεμική τέχνη και όχι σαν μια μορφή διασκέδασης ή σπορ.

ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΧΟΥΝΓΚ ΓΚΑΡ

Ο ιδρυτής του Χουνγκ Γκαρ γκράντ μάστερ Χουνγκ Χέ Κουόν, είχε ειδικευτεί σε μεθόδους μάχης μεσαίας και μικρής απόστασης κατά την εκπαίδευση του στο ναό Σαολίν. Το Χουνγκ Γκαρ δεν έχει τα μεγάλα και ψηλά πηδήματα των βόρειων κινέζικων συστημάτων. Αλλά αργότερα ο Σιλο Χουνγκ Χέ Κουόν τροποποίησε το σύστημά του έτσι ώστε να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ τεχνικών μικρής και μεγάλης απόστασης.

Όταν ο Σιλο Χουνγκ Χέ Κουόν δημιούργησε το Χουνγκ Γκαρ, δίδαξε μόνο τρεις φόρμες (Κιουντό): Την Κουνγκ τσι Φοκ Φου (κυριαρχία της Τίγρης), την Νγκ Γιν Κουέν (Γροθιά των πέντε ζώων) και την Φου Χοκ Σουν Γιν Κουέν (Τη Γροθιά της Τίγρης και του Γερανού). Αργότερα ανέπτυξε μια τέταρτη φόρμα η οποία συνδύαζε τις βαθύτερες τεχνικές του Χουνγκ Γκαρ με περισσότερο έμφαση στις τεχνικές των πέντε στοιχείων. Αυτή η φόρμα ονομάστηκε Σουπ Γεν Κουέν (Δέκα τρόποι Γροθιάς). Επίσης λεγόταν η φόρμα των πέντε ζώων και των πέντε στοιχείων. Μετά τον θάνατο του Χουνγκ Χέ Κουόν διαπιστώθηκε ότι πολλοί μαθητές αδυνατούσαν να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν σωστά την Σουπ Γεν Κουέν, λόγω του μεγάλου αριθμού των κινήσεων και των τεχνικών που περιείχε. Γι' αυτό η φόρμα χωρίστηκε σε δύο μέρη που από τότε διδάσκονται ξεχωριστά σαν δύο διαφορετικές - αλλά συμπληρωματικές - φόρμες. Αυτές είναι οι Ουν Γεν Κουέν - Φόρμα των πέντε ζώων - και οι Ουν Χαν Κουέν - Φόρμα των πέντε στοιχείων.

Ο διδάχος του Σιλο Χουνγκ Χέ Κουόν, ο Σι Κιנג Λαμ Σάι Γουίνγκ, δίδωσε το Χουνγκ Γκαρ σ' ολόκληρη την Κίνα και αργότερα στο Χονγκ Κονγκ. Ο Σι Κιנג Λαμ Σάι Γουίνγκ έγραψε τρία βιβλία για το Χουνγκ Γκαρ: Η γροθιά της Τίγρης, η Διπλή Μέθοδος της Τίγρης και του Γερανού και η Σιδερένια Γροθιά. Αργότερα, για να διευκολύνει τους μαθητές στην κατανόηση των τεχνικών της ανοιχτής παλάμης και σαν μια εισαγωγή στις δεκαοκτώ μεθόδους της Βουδδιστικής Γροθιάς, δημιουργήθηκε η φόρμα Τζιν Τζεν Κουέν (Το Χτύπημα της μαχητικής παλάμης). Αλλά καθώς όλο και περισσότεροι μαθητές μαζεύονταν γύρω από τους δασκάλους του Χουνγκ Γκαρ και η διδασκαλία γινόταν δυσκολότερη, ο μάστερ Λάου Σαμ Ανν δημιούργησε μια περισσότερο απλοποιημένη φόρμα που πήρε το όνομα του: Λάου Κα Κιου (Η Γροθιά του Λάου) που και αυτή διδάσκεται μέχρι σήμερα στο βασικό επίπεδο του Χουνγκ Γκαρ.

Αλλά κι αυτή η φόρμα αποδείχτηκε μεγάλη και πολύ δύσκολη για τους αρχάριους μαθητές, που δεν είχαν την υπομονή να αφιερώσουν τρία ή πέντε χρόνια εκπαίδευσης σε μία μόνο φόρμα. Έτσι μία πιο απλή ακόμη φόρμα δημιουργήθηκε, η Γροθιά του Μικρού Λουλουδιού ή Μέν Φα Κιου, η οποία διδάσκει τις βασικότερες και απλούστερες τεχνικές του Χουνγκ Γκαρ και είναι η πρώτη φόρμα που μαθαίνουν σήμερα οι αρχάριοι μαθητές στις σχολές Χουνγκ Γκαρ. Υπάρχουν δύο παραλλαγές στη Φόρμα του Μικρού Λουλουδιού: Η μία είναι η Μέν Φα Κιου και η άλλη η Σιου Φα Κιου. Η διαφορά τους δεν βρίσκεται στις τεχνικές ή στις στάσεις, αλλά στην πορεία του βηματισμού. Η Μέν Φα Κιου ακολουθεί τετράγωνη πορεία στον βηματισμό της ενώ η Σιου Φα Κιου βηματίζει σε σχήμα διπλού

σταυρού. Οι κινήσεις των κερών και των ποδιών είναι σχεδόν ίδιες και στις δύο παραλλαγές. Αν και όλες οι φόρμες διαφέρουν σε μερικές λεπτομέρειες από δάσκαλο σε δάσκαλο, αυτές είναι οι φόρμες που διδάσκονται σε όλες τις παραδοσιακές σχολές του Χουνγκ Γκαρ.

Οι παλιοί ασκούμενοι του Χουνγκ Γκαρ φημίζονταν για την ηρεμία τους και την τεράστια αντοχή τους. Η εξάσκηση των αρχαίων άρχισε παίρνοντας τη καρπλή στάση του αλόγου (Σέϊπινγκ Μα) ενώ εξασκούσαν σε ευθείες γροθιές. Αυτό συνεχιζόταν για όσο χρόνο κρειάζονταν μέχρι να καούν τρία ραβδιά λιθανιού κάθε μέρα για ένα χρόνο προτού μάθουν κάποια πιο προχωρημένη τεχνική ("Ένα ραβδί λιθανιού χρειάζεται μισή ώρα για να καεί"). Αλλά η μοντέρνα εκπαίδευση δεν είναι τόσο απαιτητική. Στο Χονγκ Κονγκ για παράδειγμα, οι μαθητές του Χουνγκ Γκαρ αφιερώνουν μισή ώρα καθημερινής εξάσκησης στη στάση του αλόγου, εκτός από την εξάσκηση σε δυνατές γροθιές και τεχνικές όπλων. Ειδικές τεχνικές του στυλ Χουνγκ Γκαρ περιλαμβάνουν μια εξαιρετικά διαπεραστική γροθιά, η οποία σύμφωνα με τη διδασκαλία των αρχαίων δασκάλων -καταγγίγει πάντοτε σε νοκ-άουτ με ένα και μόνο χτύπημα. Εκτός απ' αυτό υπάρχουν άλλες επτά τεχνικές του Χουνγκ Γκαρ που, αν εφαρμοστούν σωστά, ένας μαχητής κάποιου άλλου συστήματος του Χουνγκ Φου δεν μπορεί να τις αποκρούσει. Αυτές οι επτά "ανίκαντες" τεχνικές έκαναν το Χονγκ Γκαρ Κουνγκ Φου διάσημο μεταξύ των πολλών διαφορετικών συστημάτων της Κίνας. Τεχνικές ζώων, τεχνικές των επτά αστερών, τεχνικές ανοιχτού κεριού, μπροστινές, πλάγιες και ποιινές κλωτσιές είναι από τα πιο χαρακτηριστικά όπλα του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου.

Αλλά η μεγαλύτερη δύναμη του Χουνγκ Γκαρ πηγάζει από την εσωτερική διδασκαλία του. Οι θηκείς αξίες που καλλιεργεί, η ευγένεια, ο σεβασμός, η τιμιότητα, ο αυτοέλεγχος και μια σιδερένια δύναμη θέλησης, είναι τα μεγαλύτερα μυστικά του. Το Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου εξακολουθεί να διδάσκεται σύμφωνα με το δίδαγμα του Βούδδα: "Εκπαίδευσε τον εαυτό σου για να αποφεύγεις να προξενείς κακό στους άλλους, και για να αποκτήσεις την γαλήνη του μυαλού που θα την ακολουθήσει μια ειρηνική και δημιουργική ζωή με τους άλλους".

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΧΟΥΝΓΚ ΓΚΑΡ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΙΝΕΖΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ.

"Η Γνώση αποκτάται με την προσπάθεια, με την αυτοπειθαρχία, με την συγκέντρωση του πνεύματος, με την υπερνίκηση των εμποδίων, με την κατάπαυση της μηχανικότητας του νου".

Ρητό των Σαολίν

Σε μερικά στυλ υπάρχει μια υπερβολική έμφαση στην ομορφιά κάθε τεχνικής. Συχνά μερικά στυλ διδάσκουν τον μαθητή να χρησιμοποιεί την τεχνική "Α" ή "Β" σε μια ορισμένη περίπτωση. Αλλά σε μια αληθινή μάχη ή αγώνα δεν υπάρχει χρόνος για να διαλέξεις ανάμεσα στην "Α" και στη "Β" τεχνική. Γι' αυτό το Κουνγκ Φου βασίζεται στο αίσθημα, στην αυθόρμητη αντίδραση στον κίνδυνο, στην ευαισθησία και στο άγγιγμα. Μόνο αυτή η αντίληψη μπορεί να

οδηγήσει σε μια κατανόηση του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Όλη η προπόνηση, από τα αρχικά μέχρι και τα προχωρημένα στάδια του Χουνγκ Γκαρ, έχει σαν πρωτεύοντα σκοπό να αναπτύξει το "αίσθημα" των μαθητών για τον αντίπαλο, έτσι που, η αντίληψη κάποιας επίθεσης να προκαλέσει αυτόματα μια συνεχή και αυθόρμητη ανταπόκριση. Η εκμάθηση των κινήσεων των χεριών και των ποδιών είναι βέβαια αναγκαία, αλλά χωρίς την ευαισθησία και την εξυμμένη αντίληψη του πνεύματος δεν μπορεί να βοηθήσει αρκετά σε μια αληθινή μάχη. Από τα χρόνια του Σαολίν μέχρι σήμερα, ο δάσκαλος του Χουνγκ Γκαρ προτιμά ο δίδασκε τους μαθητές του να υπερασπίζονται τον εαυτό τους σε κάθε περίπτωση, παρά να συγκεντρωθεί στην αγωνιστική πλευρά της τέχνης σαν σπορ. Εξασκεί τους μαθητές του για να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν μια επίθεση και όχι για να επιτίθενται, για να τελειώνουν μια μάχη και όχι για να αρχίζουν μια μάχη. Το Χουνγκ Γκαρ μαθαίνεται και διδάσκεται μόνο για αυτοάμυνα.

Όπως κάθε πολεμική τέχνη, το Χουνγκ Γκαρ περιλαμβάνει στάσεις και κινήσεις. Αλλά ο τρόπος αντιμετώπισής τους είναι διαφορετικός από τον τρόπο άλλων συστημάτων, που θεωρούν τις στάσεις άκαμπτες και στατικές και τις κινήσεις ρευστές και συνεχόμενες και επομένως ξεχωριστές από τις στάσεις.

Σύμφωνα με τη διδασκαλία του Χουνγκ Γκαρ, η ακινησία είναι στάση και η αλλαγή στάσης κίνηση. Η στάση είναι η αρχή και το τέλος της κίνησης, ενώ η κίνηση είναι η εναλλαγή μεταξύ των στάσεων. Η στάση είναι το σώμα, η κίνηση είναι το πνεύμα της τέχνης. Η αξία ενός γνώστη του Χουνγκ Γκαρ δεν φαίνεται από το αν η στάση του είναι όμορφη ή άσχημη. Εξαρτάται από το αν η κίνησή του είναι επιδέξια ή αδύναμη. Όπως η αξία ενός ανθρώπου δεν εξαρτάται από το αν είναι άμορφος ή άσχημος, αλλά περισσότερο από το πνεύμα του, από το αν είναι δίκαιος, ευγενικός, έξυπνος και ικανός. Τον τελευταίο καιρό μερικά συγγραφέα του Χουνγκ Φου δίνουν έμφαση στις όμορφες, παράξενες και εντυπωσιακές στάσεις για να προκαλέσουν την προσοχή του κοινού. Το βαθύτερο νόημα των κινήσεων και των τεχνικών έχει παρεξηγηθεί ή παραμεληθεί, και γίνονται συχνά χωρίς σκέψη ή κατανόηση της χρησιμότητάς τους. Αυτό χαμηλώνει το επίπεδο όλου του Χουνγκ Φου.

Η εξάσκηση του Χουνγκ Γκαρ δεν γίνεται με σκοπό την ομορφιά των κινήσεων. Αλλά αν ο μαθητής συνεχίσει να εξασκείται, η σκληρή δουλειά θα συντονίσει κάθε τι που κάνει και με το χρόνο θα οδηγήσει σε μια φυσική ομορφιά των κινήσεων, πολύ περισσότερο πρακτική και αποτελεσματική από την εντυπωσιακή και θεαματική "φιγούρα".

Μια άλλη διαφορά μέχρι του Χουνγκ Γκαρ και άλλων συστημάτων βρίσκεται στον τρόπο που χρησιμοποιείται η δύναμη κατά την προπόνηση ή τον αγώνα. Μερικά συγγραφέα χρησιμοποιούν πολύ μικρή δύναμη, οι κινήσεις τους είναι πολύ αργές και χαλαρές, όπως του κλασικού μπαλλέτου. Παρόλο που μια τέτοια προπόνηση αναπτύσσει την ευλυγισία και τη χάρη, δυστυχώς ελάχιστα βοηθάει σε μια πραγματική μάχη. Το αληθινό Χουνγκ Φου, από παλιά, πρέπει να περιέχει το τσε ντινγκ (εκρηκτική δύναμη ή

συγκεντρωμένη ενέργεια). Χωρίς αυτό δεν υπάρχει Κουνγκ Φου. Κουνγκ Φου δεν είναι απλά ένα σύνολο κινήσεων αλλά και η δύναμη ή η συγκεντρωμένη ενέργεια που εξασπύεται μέσω των κινήσεων. Κινήσεις που στερούνται το τσε ντινγκ ονομάζονται νεκρό Κουνγκ Φου, νεκρό όπως ένα σώμα χωρίς ψυχή. Τέτοια συστήματα Κουνγκ Φου, που στερούνται συγκεντρωμένη ενέργεια ή εκρηκτική δύναμη στις κινήσεις τους, δημιουργήσαν στο κοινό την ιδέα ότι το Κουνγκ Φου δεν έχει δύναμη. Αυτό οφείλεται στη λαθεμένη διδασκαλία και εξάσκηση διαφόρων δασκάλων και μαθητών του Χουνγκ Φου.

Στο σύγχρονο μόντιβιλντινγκ και στην άρση βαρών οποιοσδήποτε μπορεί να δει το μέγεθος των μυών του αθλητή, αλλά αυτό το μέγεθος δεν συνεπάγεται αυτόματα και ισχύ. Στην πραγματικότητα, μπορεί να περιγραφεί σαν νεκρή ισχύς - ισχύς που δεν μπορεί να κινηθεί γρήγορα ή να συγκεντρωθεί σε ένα σημείο. Με μεγάλους, ογκώδεις μυς να καλύπτουν το σώμα, είναι αδύνατο να επιτευχθεί ταχύτητα στις κινήσεις. Η ικανότητα να εκρήγνυται ξαφνικά τη δύναμη και να εξαπολύει ταχύτητα τη μέγιστη ισχύ σ'ένα μόνο σημείο, εδώ δεν υπάρχει. Η κινεζική μέθοδος να συγκεντρώνεις δύναμη ακολουθεί την παλιά διδασκαλία του τσε ντινγκ. Το σώμα είναι χαλαρό και συσπάται αστραπιαία, και όταν ένα μέλος του κινείται, το κάθε τι κινείται. Η ενέργεια από τα πόδια κινείται διαμέσου κάθε κλειδώσης καθώς αυτές τεντώνουν και λυγίζουν σ'ένα συντονισμένο ρυθμό. Το σώμα συσπάται αστραπιαία και η ενέργεια συγκεντρώνεται στιγμιαία σ'ένα σημείο για να εκτελεστεί μια απέκρουση ή ένα χτύπημα.

Η σωστή εξάσκηση στις φόρμες και τις τεχνικές του Χουνγκ Γκαρ ακολουθεί αυτές τις αρχές. Το σώμα μαζεύεται και μετά τινάζεται. Τη μια στιγμή είναι χαλαρό και την άλλη εκρήγνυται σαν σφαίρα. Επειδή οι αρχές ακολουθούνται σωστά, οι κινήσεις και οι τεχνικές μπορούν να μαθευτούν και να εφαρμοστούν σωστά. Αυτό είναι το αποτέλεσμα της παραδοσιακής διδασκαλίας του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου.

Μερικοί δάσκαλοι του Χουνγκ Φου διδάσκουν χωριστά την άμυνα και την επίθεση, χωρίζοντας έτσι το γιν και το γιανγκ και δημιουργώντας μια επικίνδυνη, μη-πρακτική άμυνα. Σύμφωνα με τη διδασκαλία του Χουνγκ Γκαρ, σε μια αληθινή μάχη η άμυνα και η επίθεση πρέπει να είναι μια συνεχής, ρευστή κίνηση. Αντί για δύο χωριστές κινήσεις, άμυνα και επίθεση αποτελούν ένα σύνολο, μια ολοκληρωμένη αντίδραση σε κάποια επίθεση. Το Χουνγκ Γκαρ δεν έχει αμυντικές ή επιθετικές κινήσεις. Όλες οι κινήσεις του Χουνγκ Γκαρ μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για άμυνα όσο και για επίθεση.

Για να κατανοηθεί ο τρόπος της μέγιστης αποτελεσματικότητας των τεχνικών, ο δάσκαλος του Χουνγκ Γκαρ διδάσκει στους μαθητές του τη διαφορά μεταξύ του Χουνγκ Γκαρ των χεριών και του πραγματικού Χουνγκ Γκαρ. Για να επιτευχθούν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα και η μεγαλύτερη δύναμη σε κάθε κίνηση, τα διαφορετικά μέλη του σώματος πρέπει να γίνουν ένα σύνολο. Πόδια, γοφοί, σπονδυλική στήλη και χέρια πρέπει να κινούνται μαζί σαν μια ολότητα. Αυτό είναι το αληθινό Χουνγκ Γκαρ. Αλλά

όταν το σώμα οδηγείται από την κίνηση των χεριών, ο εξασκούμενος χάνει δύναμη και αποτελεσματικότητα. Αυτό είναι το Χουνγκ Γκαρ των χεριών.

Το παραδοσιακό Χουνγκ Γκαρ διαιρείται σε τρία γενικά μέρη:

1) Μάχη σώμα με σώμα (εκμάθηση των τεχνικών, μαχητική προπόνηση, φόρμες).

2) Μάχη με όπλα (εκμάθηση των παραδοσιακών όπλων, μαχητική προπόνηση με όπλα, φόρμες όπλων).

3) Εναρμόνιση του μυαλού και του σώματος. (Αναπνευστικές ασκήσεις, αναπνευστικές φόρμες, διαλογισμός).

Μερικά συγγραφέα του Χουνγκ Φου διδάσκουν μόνο το ένα ή τα δύο απ'αυτά τα στάδια. Αλλά το Χουνγκ Γκαρ τονίζει και διδάσκει και τις τρεις αυτές όψεις της πολεμικής τέχνης των Σαολίν. Κι αυτή είναι ίσως η βασικότερη διαφορά του από άλλα συστήματα κινεζικών πολεμικών τεχνών.

Μια άλλη βασική διαφορά έγκειται στον τρόπο διδασκαλίας. Μερικοί δάσκαλοι διδάσκουν απλά την μία τεχνική μετά την άλλη, τη μία φόρμα μετά την άλλη, κ.ο.κ. Μ'αυτό τον τρόπο ο μαθητής μαθαίνει πολλές τεχνικές, πολλές φόρμες, αποκτά πολλές γνώσεις - αλλά οι γνώσεις του είναι μόνο συσσωρευση, όχι κατανόηση. Σύμφωνα με την διδασκαλία του Χουνγκ Γκαρ, η γνώση μιας τεχνικής ή μιας φόρμας είναι απαραίτητη, αλλά δεν είναι αρκετή. Χρειάζονται άλλα δύο στοιχεία (ικανότητες) που κάνουν τη γνώση εφαρμόσιμη και χρήσιμη. Αυτά είναι η εξάσκηση και η κατανόηση.

Το να μάθεις μια τεχνική, μια φόρμα ή ολόκληρο το Χουνγκ Γκαρ δεν είναι αρκετό. Χρειάζεται επίσης να κατανοήσεις κάθε κίνηση, κάθε φόρμα, κάθε χτύπημα ή απόκρουση. Να κατανοήσεις γιατί είναι έτσι, γιατί εφαρμόζεται μ'αυτόν τον τρόπο και όχι με κάποιο άλλον, ποιες είναι οι χρησιμότητές του, τα πλεονεκτήματά και τα μειονεκτήματά του, τα δυνατά και αδύνατα σημεία του. Μόνο τότε θα έχεις κατανοήσει πραγματικά μια απόκρουση, μια φόρμα ή οτιδήποτε άλλο.

Αλλά η κατανόηση, όπως η γνώση, δεν είναι το παν. Δεν αρκεί να ξέρεις ή να κατανοείς μια τεχνική. Η τεχνική αυτή πρέπει να μπει μέσα σου, να γίνει ένα μαζί σου, έτσι που να μπορείς να την εφαρμόζεις όσο και όταν χρειάζεται χωρίς χάσιμο χρόνου για να την θυμηθείς και να τη σκεφθείς. Η τεχνική πρέπει να βγαίνει αυθόρμητα από μέσα σου σε κάθε κίνηση του αντιπάλου, χωρίς συνειδητή σκέψη ή πρόθεση. Η άμυνα και η επίθεση πρέπει να γίνονται αυτόματα, μόνες τους, να είναι αυθόρμητες αντιδράσεις μπροστά στον κίνδυνο.

Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να επιτευχθεί αυτό. Ο τρόπος αυτός είναι τριπλός: Προπόνηση, προπόνηση, προπόνηση.

A. Γιαννούλης

Στο επόμενο:

Η προπόνηση στο Χουνγκ Γκαρ.

ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΟΤΟΚΑΝ 5 ΝΤΑΝ

ΒΕΛΙΜΠΟΡ ΝΤΙΜΙΤΡΙΓΙΕΒΙΤΣ

Απο τον Θυμιο Περισίδη

Εδώ και λίγους μήνες (από τον Απρίλιο 1988) έχουμε την τύχη να φιλοξενούμε ένα μεγάλο όνομα στον κόσμο του Σότοκαν Καράτε. Είναι ο Γιουγκοσλάβος εκπαιδευτής Βέλιμπορ Ντιμίτριγιεβιτς, 5 νταν Σότοκαν, που διδάσκει στη σχολή BUDOKAN.

Γεννήθηκε το 1953, άρχισε καράτε ουσιαστικά το 1968 και βλέποντας το βιογραφικό του κανείς νομίζει πως "γεννήθηκε και ζει" στις πρώτες θέσεις των Εθνικών Αγώνων Καράτε, όχι μόνο της χώρας του αλλά και των Πανευρωπαϊκών. Από το 1975 μέχρι το 1987 έχει είκοσι πρώτες και δευτερες θέσεις στα Παν-Γιουγκοσλαβικά Πρωταθλήματα Κούμιτε και Κάτα, δεκα-τρεις 1ες, 2ες και 3ες στα Πανευρωπαϊκά και δύο 3ες, δύο 5ες και μια 7η στα Παγκόσμια (Κάτα). (Τρίτος στο Ομαδικό Κάτα το 1986 στο Σύδνευ.) Θυμίζουμε ότι στη Γιουγκοσλαβία υπάρχουν πάνω από 300.000 ενεργοί καρατέκα!

Η λαμπρή αυτή αθλητική καριέρα δεν μπορεί παρά να ανήκει σε ένα άτομο με την κατάλληλη πνευματική υποδομή και θα ήταν χρήσιμο να μεταφέρουμε τις απόψεις του στους αναγνώστες μας.

ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Βρήκαμε τον κ. Ντιμίτριγιεβιτς στη σχολή BUDOKAN και σας μεταφέρουμε την αξιολογη σύζητησή μας.

ΕΡ. Πότε και πως αρχίσατε το Καράτε;

ΑΠ. Αρκετά χρόνια πριν, το 1968 περίπου και τελείως τυχαία, κάποιος φίλος μου ασχολήθηκε με το Καράτε στο Βελιγράδι που σπούδαζε και

όταν γύρισε στην πόλη μας έκανε μια ομάδα από φίλους, μεταξύ των οποίων και εγώ, στους οποίους άρχισε να διδάσκει Καράτε. Τότε δεν μπορούσαμε να βρούμε βιβλία, δασκάλους, τεχνικές κτλ. Αργότερα, το 1974 περίπου, ήταν πολύ σπουδαίο για μένα που γνώρισα έναν Γιαπωνέζο δάσκαλο, τον Τακασίτο, στη Γιουγκοσλαβία, ο οποίος άλλαξε τελείως τον τρόπο σκέψης μου για το καράτε.

Όταν είδα τις προπονήσεις του κατάλαβα τότε πως το Καράτε δεν ήταν για μένα και σταμάτησα. Μετά από ένα μήνα όμως ξανάρχισα και όταν βρέθηκα το 1975 στην Αγγλία σαν μέλος της Εθνικής μου ομάδας πήγα να τον δω πάλι. Συνέχισα από τότε τις προπονήσεις μου και έτσι βρίσκομαι εδώ σήμερα.

ΕΡ. Τα χρόνια που αρχίσατε εσείς, το Καράτε ήταν ήδη αρκετά δημοφιλές και σε ψηλό επίπεδο στη χώρα σας;

ΑΠ. Όταν εγώ άρχισα, το Καράτε ήταν ήδη αρκετά δημοφιλές στη χώρα μου. Πολλοί έκαναν γιατί τους είχε τραβήξει σαν κάτι καινούργιο, μια παράξενη μαχητική τέχνη από την Απω Ανατολή. Κάθε τι σχετικό ήταν άγνωστο και μας τραβούσε. Δεν έχω ακριβή αντίληψη για το ακριβές

επίπεδο εκείνων των χρόνων στη χώρα μου. Γύρω στο 1971 κατάλαβα πως πραγματικά το Καράτε ήταν πολύ διαδεδομένο στη χώρα μου, και αυτό γιατί όταν σύγκρινα την Εθνική μας με τις Εθνικές των άλλων Ευρωπαϊκών χωρών έβλεπα πως είμασταν πολύ κοντά.

ΕΡ. Όλα αυτά τα 20 χρόνια που εξασκείστε, βλέπετε το Καράτε στη χώρα σας να έχει προοδεύσει πολύ;

ΑΠ. Αρκετά χρόνια πριν, το 1968 περίπου και τελείως τυχαία, κάποιος φίλος μου ασχολήθηκε με το Καράτε στο Βελιγράδι που σπούδαζε και

ΑΠ. Κοιτάξτε! Σ' αυτή την περίοδο πέρασε μια καταπληκτική γενιά αθλητών από την Εθνική Ομάδα. Ο Μπόζοβιτς, ο Ντάτσιτς, Μούντριτς, Βίκιτς, Γιαβόλοε και άλλοι που είχαν χαρακτηριστικά διαφορετικές προσεγγίσεις για το Καράτε. Ήσαν πολύ σοβαροί και ο καθένας τους προπονητόταν πάρα πολύ μόνος. Δεν είχαν δασκάλους αλλά και η εξάσκηση ήταν δύσκολη λόγω της πολιτικής κατάστασης στο Καράτε. Άλλοι πάλι αδιαφορούσαν για τέτοια μεγαλεία και ήσαν "πεινασμένοι" μόνο για την εξάσκηση. Πάντως θυμάμαι πως αν πραγματικά ήσουν καλός και το ήθελες ήταν αρκετά εύκολο να βρεθείς σε μια προεθνική ομάδα και σε εντατικές προπονήσεις ενόψει κάποιων αγώνων. Από κει και πέρα για να διακριθείς έπρεπε να ήσουν εξαιρετικά καλός γιατί οι καλοί ήταν πάρα πολλοί. Σε κάθε κατηγορία 5-6 αθλητές ήταν εξαιρετικά καλοί. Ο καθένας τους θα μπορούσε να πάρει θέση στην Εθνική Ομάδα, γιαυτό και η κατάκτηση μιας τέτοιας θέσης ήταν πολύ δύσκολη.

Αυτός ήταν ο λόγος που το Καράτε βρισκόταν σε ψηλά επίπεδα: ο συναγωνισμός σε όλες τις κατηγορίες. Γιαυτό οι προπονήσεις ήταν σκληρές και συχνά συνοδεύονταν από ειδικά σεμινάρια. Και αυτά μέσα και έξω από τα Γυμναστήρια. Ετσι ο αρχικός συναγωνισμός έγινε κανονικοί συχνοί αγώνες, όπως π.χ στο μπάσκετ. Το 1972 στη Σερβία φτιάξαμε δεκα ομάδες (δέκα πόλεις) των πέντε αθλητών και δύο αναπληρωματικών και κάθε δεύτερη εβδομάδα είχαμε αγώνες στις πόλεις μας, όπου ο καθένας έπαιζε περίπου είκοσι αγώνες. Σε δύο εβδομάδες γινόταν το ίδιο στην πόλη άλλης ομάδας κ.ο.κ. Οι συχνοί αγώνες έφεραν πολλούς θεατές και πολλούς νέους στο Καράτε. Από την



άλλη μεριά απαιτούσαν από μας συνεχή ετοιμότητα.

Και πραγματικά, όταν καταλαβαίνεις την πρόδο σου και το σκοπό σου, κάνεις περισσότερο, ενώ όταν έχεις στόχο μόνο κάποια ζώνη, σταματάς γρήγορα. Για την τελευταία αρκούν μια - δύο εξετάσεις το χρόνο, αλλά το πραγματικό Καράτε το ζεις κάθε στιγμή για όλη σου τη ζωή.

Γιαυτό το λόγο είχαμε και μια πολύ καλή εθνική ομάδα. Πραγματικά από το 1974 ως το 1986, για 12 χρόνια πήρα μέρος και πρώτες θέσεις σε δέκα τέσσερις Πανευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους Αγώνες των ΙΑΚΦ και ΕΑΚΦ, ενώ η εθνική μας ομάδα κατακτούσε 1η, 2η ή 3η θέση.

ΕΡ. Από ό,τι μας λέτε και όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, το Καράτε στη Γιουγκοσλαβία ανέβηκε σε ψηλή στάθμη στη δεκαετία 1970 με 1980. Ποιός παράγοντας ήταν η κύρια βάση που δημιούργησε αυτό το αποτέλεσμα; Ήρθαν Ιάπωνες δάσκαλοι στη Γιουγκοσλαβία; Βγήκαν Γιουγκοσλάβοι έξω και εκπαιδεύτηκαν σε καλούς δασκάλους; Ήταν οι συχνοί αγώνες που ανέβασαν τις απαιτήσεις στην ποιότητα; Τι έπαιξε ρόλο πραγματικά;

ΑΠ. Αυτή η ερώτηση είναι πολύ καλή. Πραγματικά αυτοί όλοι οι παράγοντες παίζουν ρόλο. Εμείς είχαμε ευκαιρίες να δούμε Ιάπωνες δασκάλους, αλλά όχι πολλούς. Κυρίως από τη Γαλλία και μέχρι το 1979. Μετά είχαμε ένα πολιτικό μπέρδεμα στο Καράτε με τα άλλα στυλ. Επίσημο ήταν το Καράτε που είχε δεχθεί η Γενική μας Γραμματεία Αθλητισμού (ας πούμε).

Τα στυλ που ήσαν μη αναγνωρισμένα, ήταν δύσκολο να φέρουν Ιάπωνες δασκάλους. Ταυτόχρονα είχαμε διάφορες επιθυμίες για το ποιόν Ιάπωνα να φέρναμε. Ετσι, δεν ήρθαν πολλοί Ιάπωνες στη Γιουγκοσλαβία.

Σ' αυτό το σημείο επέδρασε η φύση μας, που ίσως έχουμε σαν λαός κάποιο μαχητικό πνεύμα μέσα μας, με αποτέλεσμα να στραφούν πολλοί νέοι στο Καράτε και σαν φυσική συνέπεια να αποφασιστεί το σύστημα των πολύ συχνών

αγώνων. Αυτό ήταν το μυστικό: οι πρακτικές απαιτήσεις μας ανέβασαν το επίπεδο.

Και πραγματικά, αν βλέπεις 10 - 20 ισοδύναμους Καράτεκα μια φορά το χρόνο είναι δύσκολο να τους κατατάξεις, αλλά αν τους βλέπεις σε 20 αγώνες το χρόνο τότε κατατάσσονται μόνοι τους. Εγώ προσωπικά επηρεάστηκα και από τον Γιαπωνέζο που προανάφερα. Είχε έρθει από το 1970 στη Λιουμπλιάνα, εκπαιδεύτηκα από το 1974 μαζί του για δύο φορές το χρόνο σε δεκαήμερα σεμινάρια, πράγμα που ακούγεται λίγο, αλλά αποτέλεσε για μένα τον οδηγό μέσα από τον οποίο έδωσα κατεύθυνση στην προπόνησή μου.

Παρόλα αυτά σήμερα πιστεύω πως τα 2-3 τελευταία χρόνια δεν έχουμε πρόοδο αλλά ίσως και κάποια πτώση. Η γνώμη μου είναι πως παντού συμβαίνει το ίδιο, γιατί το πνεύμα του Καράτε άλλαξε. Πολλοί επίσημοι στο χώρο του Καράτε θέλουν παγκόσμια να το αλλάξουν ώστε από μαχητική τέχνη να πλησιάσει περισσότερο τα χαρακτηριστικά του σπορ. Με αυτή την κίνηση το Καράτε έχασε ένα μεγάλο μέρος από το πνεύμα του. Ετσι θα γίνει σαν το μπάσκετ, σαν το τένις κ.λ.π ακόμα κι αν είναι αδύνατο να τα συγκρίνεις μεταξύ τους.

Αλλά το Καράτε δεν είναι ένα Παιχνίδι. Το Καράτε είναι μια Μάχη και θέλει την προετοιμασία μιας μάχης και όχι ενός παιχνιδιού. Το παιχνίδι το παίζεις με φίλους, δεν πειράζει αν χάσεις, παίζεις με φίλους, θα σε βοηθήσουν με απόλυτο πνεύμα συνεργασίας αν κάνεις λάθος και όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα, δε βαρύνεσαι, καλή καρδιά. Το Καράτε από την άλλη είναι ένας πόλεμος, μια μάχη σώμα με σώμα χωρίς περιθώρια για ήττα. Είσαι μόνος με τον αντίπαλο και πρέπει να κερδίσεις τη μάχη.

Είναι μια καμπή σήμερα στην ιστορία του Καράτε η προσπάθεια να μετατραπεί σε σπορ. Τώρα θα καταλάβουν πραγματικά οι άνθρωποι τι είναι το Καράτε. Θα δουν το σπορ-Καράτε σε πλάτος και θα το συγκρίνουν με το Καράτε-Μαχητική Τέχνη. Γίνεται πραγματικά μια μεγάλη αλλαγή στις νέες γενιές και στους εκπαιδευτές και στους

εκπαιδευόμενους, όπου χάνεται η παράδοση και εισιέρει το νέο πνεύμα. Δυστυχώς χάνουμε ένα μέρος του Καράτε.

ΕΡ. Από όσα παρακολουθήσατε στους Πανελλήνιους του 1988 και από ό,τι βλέπετε καθημερινά στους μαθητές σας, τι έχετε παρατηρήσει και τι έχετε να συστήσετε στους Ελληνες καράτεκα; Ποιά είναι τα σημεία που πρέπει να προσέξουν ώστε να προοδέσει το Καράτε στην Ελλάδα;

ΑΠ. Είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω δύο ελληνικά πρωταθλήματα τον Απρίλιο 1988. Το ένα με τους κανονισμούς της WUKO και το άλλο του ΣΟΤΟΚΑΝ. Δεν με ικανοποίησε γενικά το πλήθος και το επίπεδο των αθλητών. Βέβαια υπήρχαν μερικοί καλοί και σωστοί αθλητές, αλλά επίσης υπήρχαν και άλλοι που το επίπεδό τους δεν δικαιολογούσε εμφάνιση σε Εθνικούς αγώνες. Από την άλλη μεριά οι καλοί ήταν και για χρόνια γνωστοί σ' αυτές τις θέσεις, όπως τους έβλεπα και στους διεθνείς αγώνες. Δεν υπάρχουν νέα πρόσωπα. Θυμάμαι πως τέτοιο επίπεδο είχαμε πριν 10 χρόνια στη Γιουγκοσλαβία. Και το παρατήρησα στο κάθε τι: στη διοργάνωση, στη διαίτησία, στην τεχνική. Λίγες εκατοντάδες θεατών στους Πανελλήνιους για την Αθήνα είναι μηδέν. Τέτοιοι αγώνες πρέπει να προετοιμάζονται με πολύ διαφήμιση και να περιέχουν ενδιαφέρουσες επιδείξεις, ώστε να έλκουν το πλατύ κοινό. Όλοι όσοι γνωρίσαμε και εργαζόμαστε για το Καράτε πρέπει να είμαστε μια ζωντανή διαφήμιση για αυτό. Πρέπει να εξηγήσουμε στους γύρω μας τι είναι το Καράτε και πως να βλέπουν τους αγώνες Καράτε. Όταν βλέπεις για πρώτη φορά ποδόσφαιρο είναι απλό να καταλάβεις τι γίνεται. Όταν βλέπεις όμως Καράτε δεν ξέρεις ακριβώς τι επιδιώκουν οι αντίπαλοι και πως κρίνονται. Κάποιος πρέπει να σου εξηγήσει κάτι. Πρέπει να ξέρεις καλά τι δεν είναι πόντος, τι είναι πόντος και τι είναι φάουλ. Δηλαδή ακόμα και ο απλός φίλαθλος θέλει εκπαίδευση.

Νομίζω επίσης πως πρόβλημα εδώ στην Ελλάδα είναι πως όλα είναι πολύ κλειστά. Δεν υ-

πάρχει ανοιχτό πνεύμα. Δηλαδή, αν εγώ είμαι δάσκαλος προτιμώ να έχω είκοσι μαθητές που να ακούνε μόνο εμένα και να μην βγαίνουν πιο έξω για να ακούσουν άλλες απόψεις από άλλους δασκάλους, μη τυχόν και νομίσουν κάποιον άλλο καλύτερο από μένα. Όπως είδα εδώ στο ντότζο που γυμνάζω, χρειάζονται έναν λίγο αλτλιώτικο τρόπο στο πως κάνουν Καράτε. Πιστεύω πως όλοι οι μαθητές εδώ θέλουν κάποια καλύτερη εξήγηση για το τι είναι το Καράτε. Δεν το μαθαίνεις για να σκοτώσεις ούτε για να σκοτωθείς. Δεν είμαστε σήμερα στον 16ο αιώνα των Σαμουράι. Πρέπει να σεβόμαστε και να αναγνωρίζουμε τον κώδικα του Μπουσίντο, που είναι μια πραγματικά αξιόλογη φιλοσοφία, αλλά να μην ξεχνάμε πως είναι γραμμένος για την εποχή του που διαφέρει χαρακτηριστικά από τη δική μας.

Σήμερα, κάποιος που γυμνάζεται εντατικά στο καράτε, αφήνει πολλές διασκεδάσεις και άλλες απασχολήσεις στην προσπάθειά του να βελτιώσει το σώμα του και το πνεύμα του και όλα αυτά δεν είναι τίποτα άλλο παρά τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου Σαμουράι. Είμαστε βέβαια στον 20ο αιώνα και κανείς δεν θα απειλήσει τη ζωή του όπως στον 16ο αιώνα, γιαυτό θα πρέπει να συγκεκριμοποιήσει τους νέους σκοπούς για τους οποίους κάνει καράτε. Βέβαια πρέπει να είναι έτοιμος για μια δύσκολη στιγμή αυτοάμυνας, αλλά αυτό δεν είναι ο σύγχρονος σκοπός του Καράτε. Θα πρέπει όμως να είναι προσηλωμένος στον νέο καράτεκα η σύγχρονη φιλοσοφία του Καράτε. Και αυτό είναι δουλειά των εκπαιδευτών.

Στην Ελλάδα για 5-6 χρόνια βλέπω τα ίδια πρόσωπα στην Εθνική Ομάδα. Νομίζω πως πρέπει να γίνονται πολύ πιο συχνά αγώνες και από τις μικρές ηλικίες και ζώνες. Δεν μπορείς βέβαια να εξηγήσεις στο παιδάκι των 10-12 χρόνων την φιλοσοφία του Καράτε. Μπορείς όμως να του εξηγήσεις πως είναι κάτι που τον γυμνάζει και τον κάνει υγιή, ευέλικτο και δυνατό. Μπορείς να του δώσεις την ευκαιρία να ανακαλύψει μέσα του κάποια κλίση ή κάποιο

ταλέντο. Είναι καταπληκτικό να βλέπει κανείς την αγωνιστικότητα και την δεξιοτεχνία μικρών αθλητών σε αγώνες με κίνητρο τα απλά έπαθλα των πρώτων θέσεων.

Πρέπει επίσης να προστεθούν και οι γυναίκες. Υπάρχουν έτοιμες ή όχι δεν παίζει ρόλο. Ας αρχίσουν οι αγώνες με όσες μπορούν. Ας είναι 5-6. Σε λίγο θα γίνουν 20-30 και αυτό είναι.

Αλλά κύριο λόγο παίζει η οργάνωση. Σε Πανελληνίους αγώνες δεν επιτρέπεται να μην έρθουν 200 άτομα θεατές από κάθε Σύλλογο. Επίσης όλοι οι εκπαιδευτές οφείλουν να προετοιμάσουν κάποια επίδειξη.

Ετσι θα ανέβει το Καράτε!

Οι αγώνες είναι προσωρινό κίνητρο για όλους γιατί είναι στη φύση του ανθρώπου να επιδιώκει τη διάκριση και τη νίκη. Για να καταλάβουν τον απώτερο σκοπό του Καράτε θέλουν δέκα χρόνια προπόνηση και τότε το Καράτε θα γίνει ένα με τη ζωή τους. Θα νιώσουν πως όταν φορούν κιμονό αλλάζει και το πνεύμα τους. Το Καράτε δεν θα είναι για τους όπως το μάθημα Αγγλικών αλλά η ίδια τους η ζωή.

ΕΡ. Στη Γιουγκοσλαβία το Καράτε είχε από τα πρώτα του βήματα την οικονομική βοήθεια του Κράτους;

ΑΠ. Όχι! Δεν έχουμε μεγάλη βοήθεια ακόμα και τώρα. Όλοι οι σύλλογοι συντηρούνται με τις συνδρομές των μελών τους. Δεν υπάρχουν ιδιωτικές σχολές εκεί. Μπορεί κανείς να νοικιάζει φθηνά δημόσιους χώρους για προπονήσεις. Μόνο η Εθνική Ομάδα επιδοτείται από το κράτος. Το 1988 ήταν η πρώτη χρονιά που η Γιουγκοσλαβία δεν ήταν στους Παγκόσμιους του Καρού, για πρώτη φορά στα 20 χρόνια, λόγω χρημάτων. Δεν είμαστε σε καλή οικονομική κατάσταση σαν ομάδα και σε σύγκριση με τις ομάδες άλλων χωρών. Πιστεύω πως η Ελλάδα είναι σε καλύτερη κατάσταση, γιατί έχετε ιδιωτικά γυμναστήρια που έχουν οικονομική ευχέρεια. Μπορείτε να βάλετε π.χ 1000 δρχ. συμμετοχή αθλητών στους Πανελληνίους για να

βγει ένα μέρος των εξόδων της Εθνικής για έξω.

ΕΡ. Μάλλον δεν γίνεται κάτι τέτοιο και σε μας γιατί για το Κάιρο το ταξίδι ήταν 100.000 το άτομο και τα πλήρωσαν οι ίδιοι οι αθλητές!

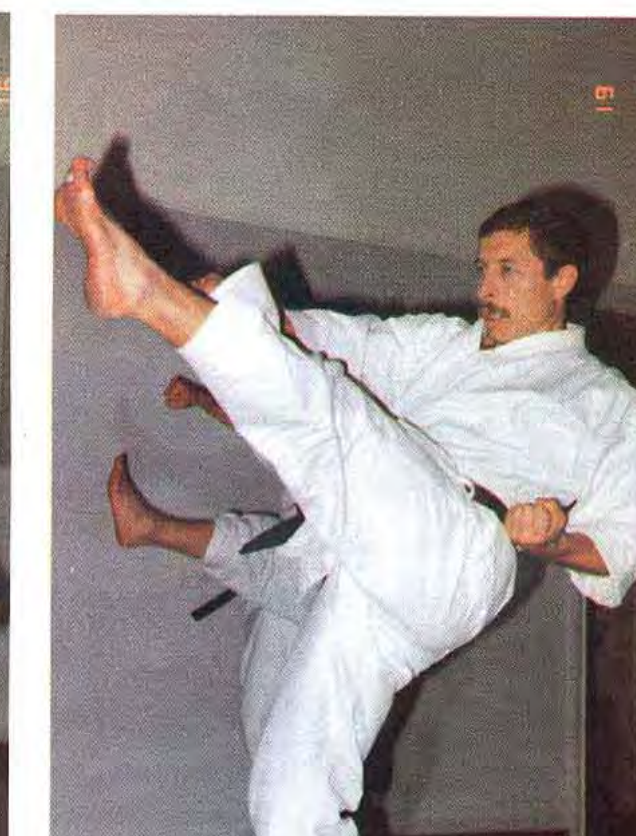
ΑΠ. Πράγματι, υπάρχουν τέτοιες δυσκολίες παντού, αλλά εσείς εδώ έχετε κάποιες ευκαιρίες να τις υπερβείτε. Επίσης μπορείτε να επιδοτηθείτε από το Κράτος πιο εύκολα. Είναι αστείο να γίνεσαι μέλος της Εθνικής Ομάδας μόνο αν έχεις λεπτά να πληρώνεις τα ταξίδια σου έξω. Είναι λάθος!

Ένα σημείο που θέλει προσοχή είναι το θέμα των ζωνών. Μια ζώνη σημαίνει πως πέρασες κάποιες εξετάσεις, όχι πως είσαι καλός καρατέκα. Πολλοί έχουν στόχο τις ζώνες. Είναι αυτοί που σταματούν το καράτε πιο εύκολα. Και εγώ τους γνώρισα εδώ, σταματούν για ένα-δύο μήνες αμέσως μετά από τις εξετάσεις.

Ένα άλλο σημείο που θέλει σωστή τοποθέτηση είναι οι επαφές σας με τους Ιάπωνες εκπαιδευτές. Πιστεύω πως πρέπει να συνδυάζετε τις εξετάσεις των αθλητών και με εντατικά σεμινάρια 10-15 ημερών για εκπαιδευτές και αθλητές. Στη χώρα μου κάναμε συχνά εντατικά σεμινάρια των 20 ημερών με 200 συμμετοχές. Εδώ έχετε θαυμάσιες ευκαιρίες καλοκαιρινών διακοπών. Αλλά για άλλη μια φορά το λέω: όλα είναι πολύ κλειστά εδώ. Δεν αφήνει ο ένας εκπαιδευτής τους μαθητές του να παρακολουθήσουν τον άλλο. Αυτό δείχνει πως το επίπεδο των εκπαιδευτών δεν είναι ψηλό. Αλλά τίποτα δεν κρατιέται κλειστό και κυρίως σε μια χώρα σαν τη δικιά σας.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Ευχαριστούμε πολύ σενοεί για τις κατατοπιστικές απόψεις σας στο θέμα του Καράτε και ελπίζουμε να πούμε περισσότερα σε μια άλλη ευκαιρία.

ΝΤΙΜΙΤΡΙΓΙΕΒΙΤΣ: Και εγώ ευχαριστώ για την ευκαιρία που μου δώσατε να επικοινωνήσω με το Ελληνικό φίλοσθλο κοινό και θα είμαι στη διάθεσή σας!



ΝΕΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΑΠΟ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΒΟΛΟΥ

Αγαπητέ κ. Περισίδη
Την 10-12-1988 και 3-12-1988 έγιναν εξετάσεις προαγωγής βαθμών ζωνών στην Ακαδημία Κυοκουσινκάι Καράτε, σύμφωνα με το πρόγραμμα της Παγκοσμίου Οργάνωσης από τον προπονητή και εξεταστή κ. Κοσμίδη, παρουσία του Δ. Συμβουλίου. Σ' αυτές προήχθησαν οι παρακάτω μαθητές:

Την 3-12-88

Στο 9-10 ρύου

1. Ακριβούλης Μιλτιάδης (α-ρίστευση)
2. Σχίζα Χαριλένα
3. Σχίζας Ηλίας
4. Στοχιαρογιάννη Μέλα
5. Βαίτση Σταυρούλα
6. Τσιρέμπογλου Χρήστος
7. Καραδημητρίου Αλεξάνδρα

8. Παπαπολύζου Ζωή
9. Κυρτσόγλου Αλέξανδρος
10. Καΐρας Ευρυβιάδης
11. Διολέττας Δημήτρης
12. Τάσος Νικόλαος
13. Κραβαρίτου Κική
14. Καρακώστας Γιώργος
15. Μπολολός Γιώργος
16. Γεωργουδης Αλκης
17. Βλάχος Ευάγγελος
18. Αγγελέτος Κων / νος
19. Μενάγιας Δημήτριος
20. Κατμερού Φρόσω
21. Πηγής Δημήτρης
22. Βαΐτσης Αλέκος
23. Μαρτός Βασίλης
24. Σαντής Κων / νος

Για 8 κύου (Μπλε ζώνη)

1. Διοχέττας Παναγιώτης
2. Παπαποστόλου Σούλα
3. Κουρούκουνης Μάριος
4. Πέππας Βασίλης
5. Πέππα Νίκη

Την 10-12-1988

Για 9-10 κύου

1. Βελούδος Λάμπρος
2. Μπάτης Κων / νος
3. Μπαλαμπάνης Στέφανος
4. Στοχιαρογιάννης Αχιλλέας
5. Καΐρας Απόστολος
6. Χιουκτούρης Δημήτρης
7. Γιαλαμάς Νίκος
8. Βαΐτσης Αλέκος
9. Σκαρχάτος Δημήτρης
10. Μπαρμπάκου Κατερίνα
11. Κοντάκης Βασίλης
12. Καζίλας Ευάγγελος (10 κύου)

Για 8 κύου (Μπλε ζώνη)

1. Κοσμίδου Ευδοξία
2. Τσιάμης Ιωάννης
3. Λεμονής Δημήτριος
4. Δήμου Αργύριος
5. Χουστουλάκης Γεώργιος

Για 7-6 κύου (κίτρινη)

1. Καρασιώτος Βασίλειος (α-ρίστευση)
2. Μπάτη Μαρία



**ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΕΣ 5 κ. και 10 κ.
ΣΕ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΥΨΩΣΗΣ
(ΟΔΗΓΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΗΤΟΣ ΑΞΟΝΑΣ)
ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ



3. Χατζηβαγγέλης Νίκος
4. Δήμου Αναστάσιος
5. Τάτταρη Άννα
6. Περγάντου Ρία
7. Λαμπαδάρης Αλκης
8. Δημακόπουλος Ηλίας

Για 7 κύου

1. Μπαρμπάκος Γεώργιος
2. Κουλιδής Ιωάννης

Για 5 κύου

1. Θεοχάρης Θωμάς
2. Αντωνακάκη Γεωργία
3. Πατεράκη Χαρούλα
4. Χιουκτούρης Μάκης
5. Λάσκος Γρηγόρης
6. Τσιμητρά Δημήτρα
7. Γκουντάρας Βασίλειος
8. Θεοχάρης Παναγιώτης

Μετά το τέλος των εξετάσεων, ο προπονητής κ. Κοσμίδης, ενημέρωσε τους μαθητές για την πορεία του κυόκουσιν τόσο σε πανελλήνια, όσο και διεθνή κλίμακα, καθώς και για την Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε, τους στόχους της, την ιστορική αναδρομή της, και γενικά για την τέχνη του καράτε μέσα στην κοινωνία και σαν το μοναδικό άθλημα που είναι τρόπος ζωής, σκοπός του οποίου είναι να δώσει την δυνατότητα στους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν και καλλιεργήσουν τις πνευματικές και φυσικές τους ικανότητες. Η εξάσκηση σ' αυτό δίνει την δυνατότητα (από πλευράς ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ) να συγκεντρώνει ο αθλητής τρο-

μακτική δύναμη σε μια κίνηση του ποδιού και του χεριού, έτσι ώστε να μπορεί να γίνεται ένα επικίνδυνο όπλο, ΑΥΤΟΠΡΟΤΑΣΙΑΣ.

Αφού έγινε λοιπόν μια ομιλία σχετική με το καράτε, το κυόκουσιν από τον προπονητή, ο πρόεδρος του συλλόγου αναφέρθηκε στις δραστηριότητες που θα έχει ο σύλλογος το νέο έτος και τις εκδηλώσεις που θ' ακολουθήσουν σ' αυτό.

Κ. Περισίδη, το Δ. Συμβούλιο, ο προπονητής κ. Κοσμίδης, όλοι οι μαθητές σας εύχονται καλά Χριστούγεννα και ο καινούργιος χρόνος να αποκτήσει περισσότερους φίλους και οπαδούς. Επίσης ευχόμαστε σ' όλους τους εκπαιδευτές και μαθητές όλων των σχολών, ο καινούργιος χρόνος 1989 να φέρει επιτυχίες, νίκες, καλύτερες προπονήσεις.

Με εκτίμηση
Το Δ. Συμβούλιο
Σάχος Αντώνιος Πρόεδρος
Μάντζιος Ευστάθιος

Αντιπρόεδρος
Ζαβός Τριαντάφυλλος Εφορος
Κοσμίδης Γεώργιος Προπονητής

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ ΝΙΚΑΙΑΣ

Η "Ελληνική Ένωση Σότοκαν Καράτε ΙΚΑ" και η "Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Κα-

ράτε" με αποφάσεις τους δέχθηκαν πρόσφατα σαν μέλος τους τη σχολή Σότοκαν Καράτε Ντο Νικαίας. Αυτό έγινε κατορθωτό αφού τον τελευταίο χρόνο η σχολή άλλαξε διεύθυνση και εκπαιδευτή.

Ο εκπαιδευτής της σχολής Ουαλίτ Καράφ από την Συρία προπονήθηκε τον τελευταίο καιρό με τον Οοτάκε σενσέι και στις εξετάσεις του Απριλίου του 1988 πήρε το 1ο νταν από την Ιαπωνική Ένωση Καράτε (ΙΚΑ).

Βασική επιδίωξη του που στεύθηκε με επιτυχία πρόσφατα, ήταν να κρατήσει τη σχολή του κοντά στις οργανώσεις του παραδοσιακού και του επίσημου καράτε στην χώρα μας γιατί "δεν υπάρχει άλλος δρόμος στην Ελλάδα για να ακολουθήσουν οι μαθητές μου" όπως λέει χαρακτηριστικά ο ίδιος.

Η δουλειά που γίνεται είναι αξιόλογη αν κρίνουμε απ' αυτά που λέει ο Οοτάκε σενσέι που επισκέπτεται για εξετάσεις και σεμινάρια τη σχολή, καθώς επίσης και η κατακόρυφη αύξηση των μαθητών της σχολής που έχει φτάσει στους πενήντα χωρίς σχεδόν καθόλου διαφήμιση.

Στην πατρίδα του ο κ. Καράφ άρχισε το καράτε το 1978 με δάσκαλο τον κ. Σαμσεντίν, ένα από τους γνωστότερους δασκάλους του σότοκαν καράτε και του κότοκαν τζούντο στον αραβικό κόσμο.

Η θητεία του στο αγωνιστικό καράτε ήταν αξιόλογη. Το 1980 και το 1983 στα περιφε-

**ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ:
ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ
ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ
ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΡΟΣ:
Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 10022
ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ**

ρειακά πρωταθλήματα που γίνανε στην Αλέγιο, πόλη απ' όπου κατάγεται ο κ. Καράφ, ήρθε και τις δύο φορές τρίτος στο κούμιτε. Το 1983 πάλι στο περιφερειακό πρωτάθλημα της Δαμασκού όπου υπηρέτησε τη στρατιωτική του θητεία κατέλαβε την τέταρτη θέση στα ατομικά κάτα.

Χρειαζότανε οπωσδήποτε μια σχολή παραδοσιακού καράτε σ' εκείνα τα προάστια της πρωτεύουσας όπου τα παιδιά λόγω της καθημερινής τους τριβής με τις χειρωνακτικές δουλειές βγαίνουν εύρωστα και πεισματάρικα. Όλοι λοιπόν από εκείνες τις περιοχές ψάχνουνε για σωστή και επίσημα αναγνωρισμένη σχολή ας περάσουν από το γυμναστήριο. Είναι ανοικτό καθημερινά από τις 5.00 έως τις 10.00 μ.μ.

Σάββας Μαστραπιάς

ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ Αλεξανδρούπολη 14/12/88

Κύριε Περισίδη,

Στα πλαίσια της ενημέρωσης των αναγνωστών του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, σας στέλνω αυτό το γράμμα αναφερόμενος σε μια εκδήλωση, του Αθλητικού Ομίλου Τάε Κβον Ντο Αλεξανδρούπολης.

Την Κυριακή 4/12/88, με πρωτοβουλία του Α.Ο Τάε Κβον Ντο Αλεξανδρούπολης, πραγματοποιήθηκε στο κλειστό γυμναστήριο της πόλης μας, μεγάλη επίδειξη Τάε Κβον Ντο.

Νομίζω ότι αυτή η πρωτοβουλία του Α.Ο Τ.Κ.Ν είναι αξιόπαινη, διότι εκτός από την

προβολή του ωραίου αυτού αθλήματος, τα έσοδα από την επίδειξη διατέθηκαν για τους σκοπούς και στόχους της Εταιρείας Προστασίας Ανηλίκων Αλεξανδρούπολης, που επιτελεί αξιόλογο κοινωνικό έργο.

Η προετοιμασία και παρουσίαση της επίδειξης, έγινε από τον τεχνικό και προπονητή του ομίλου Γιώργο Γραμματόπουλο και συμμετείχαν σχεδόν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες από κιτρινές ζώνες μέχρι μαύρες 3 νταν.

Το πρόγραμμα ήταν θαυμάσιο αποτελούμενο από ασκήσεις ακριβείας, τεχνικές αυτοάμυνας και τεχνικές σπασμάτων, που εντυπωσίασαν το κατάμεστο γυμναστήριο με κόσμο όλων των ηλικιών, με την ακρίβεια, την δυναμικότητα και τον συγχρονισμό όλων των αθλητών.



ΝΙΚΑΙΑ



ΙΑΠΩΝΙΑ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κλειστό γήπεδο Σπóρτινγκ.

Την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου 1989 και ώρα 10 π.μ τελείται υπό την αιγίδα της Ο.Κ.Φ.Ε (Ομοσπονδίας KUNG FU Ελλάδος) το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα KUNG FU. Θα λάβουν μέρος σύλλογοι απ' όλη την Ελλάδα και θα διαγωνιστούν σε παίξιμο, ατομικές και ομαδικές φόρμες. Οι αγώνες αυτοί γίνονται για να γνωρίσει το φίλαθλο κοινό την φιλοσοφία και την τέχνη του KUNG FU και με απώτερο σκοπό την αναγνώριση της Ο.Κ.Φ.Ε από την Γ.Γ.Α. Αναμένεται μεγάλη προσέλευση φιλάθλων γιαυτό το γνωστό-άγνωστο άθλημα στη χώρα μας. Ευχαριστούμε τον Τύπο για την βοήθειά του στην προώθηση και αναγνώριση του KUNG FU.

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος
Κυριάκος Ελευθερίου

Ο Γ. Γραμματέας
Δημήτριος Μπάλλιος

ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΟΥΝΓΚ - ΦΟΥ

ΑΘΗΝΑ

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΧΟΛΗ KUNG - FU, Μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ, Καλογρέζης 32 - 34, Πλ. Χαλανδρίου.
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΧΟΛΗ KUNG - FU, Μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ, Αβύδου 11 - 13, Ανω Ιλίσια, Αθήνα.

ΑΡΓΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ SHAOLIN KUNG - FU ΕΛΛΑΔΑΣ, Γ. Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276.

ΝΑΥΠΛΙΟ

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ SHAOLIN KUNG - FU ΝΟΤΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

(Στείλτε τισ διευθυνσεις των Σχολων σας για να τις βαλουμε τους καταλογους.)



Σίγουρα μετά από αυτή την εκδήλωση, οι φίλοι του τάε κβον ντο αυξήθηκαν σημαντικά.
Φιλικά

Σάββας Σαλγκάνης

1 νταν WTF
Αλεξανδρούπολη

Υ.Γ Συγχαρητήρια κ. Περισίδη για το άρθρο σας "ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ - που βρίσκεται σήμερα;" στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 81 του Δεκεμβρίου 1988. Επίσης προτίνω πριν λήξει η συνδρομή του αναγνώστη, να του στέλνετε έτοιμη γραμμένη επιταγή για να σας την ξαναστέλνει με τα χρήματα, διότι σίγουρα πολύς κόσμος θα ξεχνάει την ανανέωση της συνδρομής.

ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ...JAPAN

Αγαπητέ Θύμιο γειά σου.

Με την ευκαιρία της Ολυμπιάδας γνώρισα και πήρα σύντομη συνέντευξη από την Φλώρενς Τζόινερ. Όμως θα ξέρεις καλύτερα από μένα για αυτήν. Ήταν πολύ ευγενική και πρόθυμη και από κοντά είναι πολύ πιο όμορφη από την τηλεόραση. Μετά τα συγχαρητήριά μου και το ευχαριστώ, της είπα ότι είμαι Έλληνας, ότι αντιπροσωπεύω το ΔΥΝΑΜΙΚΟ και ότι για μας τους Έλληνες

οι Ολυμπιακοί Αγώνες συμβολίζουν κάτι περισσότερο.

Επίσης της τόνισα ότι η ίδια αξίζει περισσότερο χρυσό από τα μετάλλια που πήρε και της ευχήθηκα για τους επόμενους Ολυμπιακούς καλή τύχη. Στο Τόκυο ήρθαν και έλαβαν μέρος όλοι οι άσσοι της Ολυμπιάδας καλεσμένοι από τους Ιάπωνες παίρνοντας μεγάλα χρηματικά ποσά, και για διαφημιστικούς λόγους και για να πληρωθούν καλύτερα οι αθλητές της Ιαπωνίας για τους αντιπάλους τους.

Σε χαιρετώ,
Νικήτας Μπινιάρης

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ "ΠΥΓΜΗ"

Πτολεμαΐδα

Αγαπητέ κ. Περισίδη

Έλαβα το θάρρος να σας γράψω αυτό το γράμμα καθότι το σωματείο μας και εγώ διαβάζουμε κατά καιρούς γράμματα που παίρνετε από όλη την Ελλάδα και το πως βοηθάτε την άνοδο του καράτε στην χώρα μας ενθαρρύνοντας όλα τα στυλ.

Ονομάζομαι Δημήτρης Καλαϊντζίδης, είμαι 1ο νταν

και ανήκω στην ΕΟΠΚ (Ελληνική Ομοσπονδία Παραδοσιακού Καράτε). Η σχολή μας βρίσκεται στην Πτολεμαδα, το σωματείο μας ονομάζεται "Πυγμή", εκπαιδευτής του οποίου είμαι ο ίδιος και το σύνολο των μαθητών μας ανέρχεται στους 100, που είναι κάτοχοι μέχρι και καφέ ζώνης. Η σχολή μας υπάρχει εδώ και 3 1/2 χρόνια.

Συχνά οργανώνουμε εκδηλώσεις εκ των οποίων μια θα είναι στις 4 Δεκεμβρίου 1988 στην Αθήνα. Η εκδήλωση αυτή θα συμπεριλαμβάνει και τα

υπόλοιπα σωματεία της ομοσπονδίας μας εδώ στην Ελλάδα.

Κατά διαστήματα κάνουμε εδώ στην Πτολεμαδα προπονήσεις και κάθε τρεις μήνες εξετάσεις, με τον Πρωταθλητή Ελλάδας Γιάννη Πανολιάσκο 4 νταν.

Σας εσωκλείω φωτογραφίες της σχολής μας από προπονήσεις και θα έχετε νεότερά μας σύντομα.

Φιλικά

Δημήτρης Καλαϊντζίδης

Τοπική Επιτροπή ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

ΚΕΝΤΡΟΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 3, ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Καστοριά 27 Οκτωβρίου 1988

ΠΡΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Αξιότιμε κ. Διευθυντά

Μετά από τη συγκρότηση της Διοίκησης της Τοπικής Επιτροπής τάε κβον ντο Κ/Δυτικής Μακεδονίας αναλαμβάνουμε να σας στέλνουμε έγγραφα προς δημοσίευση στις αθλητικές στήλες του περιοδικού σας.

Οι δημοσιεύσεις αυτές προωθούν το έργο που αναλάβαμε να επιτελέσουμε σαν διοίκηση στα πλαίσια της διάδοσης του αθλήματός μας και της αθλητικής ιδέας μια που και το τάε κβον ντο είναι πλέον Ολυμπιακό άθλημα.

Η τοπική επιτροπή είναι ο αντιπρόσωπος της ΕΛ.Ο.Τ (Ελληνική Ομοσπονδία Τάε Κβον Ντο) στην περιφέρειά μας συμπεριλαμβανομένων των Νομών Καστορίας, Ημαθίας, Πέλλας, Κοζάνης, Γρεβενών και Φλωρίνης.

Για το Δ.Σ της Τ.Ε Ο Γ. Γραμματέας Γιαλαμάς Πάνος

Υπό την αιγίδα της Τ.Ε (της κεντροδυτικής Μακεδονίας) της ΕΛ.Ο.Τ έγινε μια μεγάλη επιτυχία στην Πτολεμαδα στις 18.9.88, το 1ο Διασυλλογικό Πρωτάθλημα τάε κβον ντο κεντροδυτικής Μακεδονίας παιδων - κορασιδων. Στους αγώνες συμμετείχαν οι παρακάτω 8 σύλλογοι από το χώρο της Κεντροδυτικής Μακεδονίας:

1) Α.Σ "Μ.Αλέξανδρος" Πτολεμαΐδας 2) Α.Σ "Μακεδονικός" Καστορίας 3) Α.Σ "Λασσάνης" Κοζάνης 4) Α.Σ Νεάπολης Κοζάνης 5) Α.Σ Βέροιας 6) Α.Σ Κοπανού Βέροιας 7) Α.Σ Γρεβενών 8) Α.Σ "Πτολεμαΐος" Πτολεμαΐδας

Η συμμετοχή των διαγωνιζομένων αθλητών και αθλητριών ξεπέρασε τους 100. Το επίπεδο των αγώνων ήταν υψηλό και η διαίτησία άψογη. Οι αγώνες διεξήχθησαν σύμφωνα με τους κανονισμούς που ορίζει η ΕΛ.Ο.Τ για τη διεξαγωγή των πρωταθλημάτων. Το έργο της διεξαγωγής το ανέλαβε

ο τοπικός σύλλογος "Μ. Αλέξανδρος" Πτολεμαΐδας.

Τους αγώνες τίμησαν με την παρουσία τους ο κ. Δήμαρχος της Πτολεμαΐδας, ο οποίος κήρυξε και την έναρξη των αγώνων, ο κ. Αντιδήμαρχος, οι στρατιωτικές αρχές της πόλης καθώς και οι εκπρόσωποι του τοπικού τύπου.

Στο αγωνιστικό μέρος τώρα, η κατανομή με βάση τα χρυσά μετάλλια είχε ως εξής:

1ος πολυνίκης σύλλογος: "Μακεδονικός" Καστορίας με 9 χρυσά μετάλλια. 2ος σύλλογος με διαφορά ενός μεταλλίου: "Μ. Αλέξανδρος" Πτολεμαΐδας με 8 χρυσά μετάλλια. 3ος σύλλογος: "Λασσάνης" Κοζάνης με 3 χρυσά μετάλλια.

Το κοινό που κατέκλυσε τις κερκίδες του κλειστού γυμναστηρίου, έμεινε κατενθουσιασμένο από τους μικρούς αθλητές του τάε κβον ντο, τους οποίους επευφήμωσε σε κάθε τους προσπάθεια.

Σας ευχαριστούμε για την φιλοξενία

Με τιμή το Δ.Σ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν γρήγορα προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα διαίτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια Ζώνη Αδυνατίσματος ή μια Φόρμα Αδυνατίσματος σε ασκήσεις με Σχοινάκι ή Στατικό Ποδήλατο ή τζόγκινγκ σε Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος για γενική επίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με Ροδάκι ή Σανίδα ή Πάγκο Κοιλιακών, και σε ασκήσεις με Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους ή Λυγίζομενη Μπάρα κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star. Όλα αυτά θα τα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.



ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΙΝΕΖΟΙ

ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Πιστεύεται από πολλούς ότι το τζούντο έχει τις ρίζες του στις κινέζικες τεχνικές μάχης, αλλά για πολύ καιρό στην Κίνα το παραμελούσαν ώσπου μια σύμπτωση το 1979 δημιούργησε καινούργιο ενδιαφέρον για την αρχαία αυτή τέχνη.

Νωρίς εκείνη την χρονιά, η Κίνα προσπαθούσε πολύ να αποκτήσει μια θέση μέσα στην Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ). Όταν έγινε φανερό ότι και το τελευταίο εμπόδιο – η αντιπροσώπευση της Ταϊβάν – θα παραμεριζόταν, η χώρα έβαλε τα δυνατά της για να κερδίσει την πρώτη της επίσημη συμμετοχή στους Ολυμπιακούς της Μόσχας το 1980. Όταν οι διοργανωτές στην Μπείτζινγκ άρχισαν να υπολογίζουν τις πιθανότητες τους στους Ολυμπιακούς, συνειδητοποίησαν ότι έπρεπε γρήγορα να αρχίσουν να συμπληρώνουν τα κενά σε αθλήματα όπως το τζούντο και το πέταθλον. Δόθηκε προτεραιότητα στο τζούντο – αλλά δεν υπήρχαν διαθέσιμοι εκπαιδευτές.

Η σύμπτωση παρουσιάστηκε με το πρόσωπο ενός 25χρονου Γαπωνέζου επιχειρηματία που λεγόταν Καγουανίσι και ο οποίος βρισκόταν στη Μπείτζινγκ για να κανονίσει ένα συμβόλαιο πώλησης συνθετικού πλαστικού επιστρώματος στίβου που θα χρησιμοποιούσαν στους εθνικούς αγώνες της Κίνας εκείνη την χρονιά. Ήταν ικανοποιημένος από το επαγγελματικό του ταξίδι, αλλά του φαινόταν περίεργο και λίγο απαγορευτικό το

γεγονός ότι στα Κινέζικα εθνικά αθλήματα δεν συμπεριλαμβανόταν το αγαπημένο του άθλημα: το τζούντο.

Σε μια δεξίωση που δόθηκε από τον Λι Μενγκ Χούα, τον Υπουργό Φυσικής Αγωγής και Επιτροπής Αθλημάτων της Κίνας, ο Καγουανίσι άφησε να γίνει γνωστό ότι είχε εξασκηθεί στο τζούντο και στην πραγματικότητα ήταν 4ο νταν. Αν η Κίνα υιοθετούσε το τζούντο, πρόσθεσε, θα ήταν πρόθυμος να τους υπηρετήσει σαν εκπαιδευτής.

Οι Κινέζοι αμέσως συγκέντρωσαν 22 σπουδιστές παλαιστές να μάθουν τις βασικές αρχές του τζούντο από τον Καγουανίσι. Το σεμινάριο αυτό έμμελε να γίνει η αρχή του Ολυμπιακού προγράμματος τζούντο της Κίνας. «Διαλέξαμε το τζούντο όχι μόνο επειδή είναι ανεξόδο, αλλά επειδή έχουμε και κάποια σχετική εμπειρία» είπε ο Κουγκ Τζζούν, ένας επίσημος του Υπουργείου Φυσικής Αγωγής και επικεφαλής του αντρικού τζούντο.

Στην πραγματικότητα, η Κίνα έχει μια παράδοση αιώνων σε μαχητικές τέχνες σχετικές με το τζούντο. Στην περίοδο της Δυναστείας Ζου, πριν από 3000 χρόνια, σύμφωνα με μερικές ιστορικές πηγές, οι Κινέζοι άρχισαν να αναπτύσσουν μια μορφή μαχητικής τέχνης που λεγόταν τζάοντι και ήταν ο πρόγονος της σύγχρονης Κινέζικης πάλης. Ακολούθησαν οι αγώνες τζάοντι, στους οποίους οι αγωνιζόμενοι επιτίθονταν ο ένας στον άλλον με κέ-

ρατα προσαρμοσμένα στο κεφάλι τους. Αργότερα, κατά την διάρκεια της Δυναστείας Κιν, ο αυτοκράτορας Κιν Σικουάνγκ έβγαλε ένα διάταγμα με το οποίο απαγόρευε όλες τις μαχητικές τέχνες, εκτός από το τζάοντι, γεγονός που αύξησε πολύ την δημοτικότητα του. Μέχρι την εποχή της Δυναστείας Τανγκ, ανάμεσα στον 7ο και 10 π.Χ αιώνα, το τζάολι ήταν ένα κοινό αγωνιστικό άθλημα και ένα βιβλίο με τον τίτλο Σχετικά με το Τζάολι είχε γραφτεί για να καταγράψει και να διατηρήσει την γέννησή του.

Στις δυναστείες Σονγκ και Γιουάν, το τζάολι μετατράπηκε σε γκουάν-τζιάο (πάλη) και χιάνγκπου, ένα άθλημα που είχε κοινά γνωρίσματα με την σύγχρονη πάλη σούμπο των Γαπωνέζων. Το αγωνιστικό σύστημα έγινε πιο επιπλεγμένο και ειδικές διοργανώσεις γίνονταν για να προωθήσουν τους αγώνες. Μέχρι την εποχή της Δυναστείας Τσινγκ (1644-1911), το άθλημα έγινε τόσο δημοφιλές που οι αγώνες γίνονταν σε σταθερή βάση και η αυτοκρατορική αυλή οργάνωσε μια κοινωνία από μάστερς της πάλης για να διαλέγει και να εκπαιδεύει αθλητές και να οργανώνει επιδείξεις.

Η μακρόχρονη παράδοση διαδόθηκε στις γειτονικές χώρες και ιδιαίτερα στην Ιαπωνία. Τον 12ο αιώνα, οι δημοφιλείς Κινέζικες τεχνικές πετάγματος του αντιπάλου με το σώμα, όπως τον τάνγκσου και το σούμπο μεταφέρ-

θηκαν από ναυτικούς και εμπόρους στα νησιά Ρουκούου (Οκινάουα), από όπου στη συνέχεια πέρασαν στην Ιαπωνία. Οι Κινέζικες τεχνικές σίγουρα προκάλεσαν επίδραση στις γαπωνέζικες μαχητικές τέχνες. Το 1621, ένας Κινέζος μαχητής με το όνομα Τσεν Γιουάν Γιούν, που είχε εκπαιδευτεί στο κουνγκ φου στον Ναό Χενάν των Σαολίν, συνόδευσε μια διπλωματική αποστολή στην Ιαπωνία και έμεινε εκεί για να διδάξει μαχητικές τεχνικές με το στυλ των σαολίν. Ανάμεσα στους αγαπημένους του μαθητές ήταν ο Φουκούνο και ο Μιούρα, που αργότερα χρησιμοποίησαν αυτά που έμαθαν για να ιδρύσουν δύο ισχυρές σχολές ζίου ζίτσου. Αυτές οι σχολές ήταν που άνοιξαν τον δρόμο για την ίδρυση του τζούντο από τον δόκτορα Ζίγκορο Κάνο.

Όταν η Κίνα τελικά στράφηκε στο τζούντο το 1979, μερικοί μαχητές σκέφτηκαν ότι οι Κινέζοι πυγμάχοι, έχοντας μακρόχρονη παράδοση στην πάλη, θα μπορούσαν εύκολα να υιοθετήσουν τις νέες τεχνικές και σύντομα θα έπαιρναν τον δρόμο των μεγάλων πρωταθλητών του τζούντο. Το μόνο που χρειαζόταν να μάθουν, πίστευαν, ήταν οι τυπικότητες και οι κανονισμοί.

Όταν οι πρώτοι 22 μαθητές αποφοίτησαν ύστερα από προπόνηση δύο μηνών με τον

Καουανίσι και τους εκπαιδευτές που είχε φέρει από την Ιαπωνία, η Κίνα ίδρυσε μια εθνική ομάδα και αργότερα δεκάδες επαγγελματικές ομάδες.

Η πρώτη δοκιμασία για τους Κινέζους τζουντόκα παρουσιάστηκε όταν αντιμετώπισαν μια επισκέπτρια ομάδα του Πανεπιστημίου Σείκί (Ιαπωνία) τον Μάρτιο του 1980. Κατά εκπληκτικό τρόπο, οι Κινέζοι νίκησαν σε τρεις αγώνες και έχασαν μόνο σε έναν. Η μικρή αυτή νίκη, περισσότερο από ερασιτέχνες που προσφέρθηκαν εθελοντικά για να συμπληρώσουν τις κενές τάξεις, ενθάρρυνε πολύ τους Κινέζους, και το τζούντο γρήγορα έγινε δημοφιλές σε όλη την χώρα.

Τον Σεπτέμβριο του 1980, η Κίνα έκανε τον πρώτο εθνικό αγώνα τζούντο. Στον αγώνα πήραν μέρος 111 τζουντόκα από 14 επαρχίες, δήμους και νοτιοίτα φυσικής αγωγής. Πάντως, καθώς σχολίασαν οι ειδικοί στο τζούντο αργότερα, ο αγώνας στην ουσία ήταν «ήταν πάλη Κινέζικου στυλ με αθλητές ντυμένους με τζουντόγκι (στολές τζούντο)». Φυσικά, οι νικητές ήταν όλοι πρώην ταλαντούχοι πυγμάχοι.

Όταν μια περισσότερο ικανή γαπωνέζικη ομάδα ήρθε στην Κίνα αργότερα τον ίδιο μήνα, οι Κινέζοι άρχισαν να συνειδητοποιούν

ότι το δικό τους τζούντο με τις ρίζες του στην πυγμαχία δεν ταίριαζε με τον γαπωνέζικο «ευγενικό τρόπο» μάχης. Οι γαπωνέζοι επισκέπτες κατατρόπωσαν τους αντιπάλους τους μέσα σε 40 λεπτά, κερδίζοντας 8 συνεχείς αγώνες και έχοντας μια ισοπαλία. «Η πάλη κινέζικου στυλ και το γαπωνέζικο τζούντο είναι όμοια όσο και διαφορετικά», είπε ο αντιπρόσωπος του Υπουργείου Φυσικής Αγωγής, Κουγκ.

Η Κινέζικη πάλη μοιάζει στο τζούντο περισσότερο στην χρησιμοποίηση των τεχνικών πετάγματος (νάγκε βάζα). Ακόμα κι αυτές όμως είναι διαφορετικές μεταξύ τους. Η Κινέζικη πάλη είναι πιο βίαιη και επιτρέπει περισσότερο επικίνδυνες τεχνικές όπως το κλείσιμο ανάμεσα στους μηρούς και το πέταγμα με τα πόδια, πράγματα που θεωρούνται ανηκανονικά στο τζούντο. Τα δύο αθλήματα επίσης διαφέρουν στις στάσεις και τις εφαρμογές των τεχνικών. Ο Κινέζος παλαιστής συνήθως κάθεται χαμηλά, με το κέντρο βαρύτητας του πιο κοντά στο έδαφος από τον τζουντόκα και δίνει μικρή σημασία σε αυτά που το τζούντο θεωρεί τεχνικά δεδομένα για την εφαρμογή των τεχνικών ριξίματος στο έδαφος. Ακόμα περισσότερο, η Κινέζικη πάλη έχει περισσότερες τεχνικές κουνγκ φου, όπως είναι το τσουάν νταν γκάο (όπου ο επιτιθέμενος ρίχνει κάτω τον αντίπαλό του χρησιμοποιώντας το ένα πόδι του για να παγιδέψει το πόδι του εχθρού του πίσω από το γόνατο, γλιστρώντας το χέρι του ανάμεσα στους μηρούς του για να κρατήσει το άλλο πόδι και πιέζοντάς τον με τον ώμο προς τα κάτω). Αυτή η τεχνική χρησιμοποιήθηκε πολύ από τους Κινέζους και είναι απίστευτα αποτελεσματική.

Η Κινέζικη πάλη και το τζούντο διαφέρουν ολοκληρωτικά σε ό,τι αφορά τα κλειδώματα με τα χέρια. Στην Κινέζικη πάλη, οι τεχνικές αρπάγματος που είναι χαρακτηριστικές του κουνγκ φου θεωρούνται πολύ επικίνδυνες και γιαυτό δεν χρησιμοποιούνται. Ένας αγώνας πάλης τελειώνει όταν ένας από τους αγωνιζόμενους πέζεται προς τα κάτω από οποιοδήποτε μέρος της σωματός του που βρίσκεται πάνω από το γόνατο. Επομένως δεν απαιτείται πολύ δουλειά στο έδαφος.

Αν και το τζούντο έχει μεγάλη σχέση με τις Κινέζικες μαχητικές τέχνες και έχει επηρεαστεί πολύ από αυτές, ωστόσο είναι τελείως Γαπωνέζικο και εντελώς ξένο σε μας», είπε ο Κουγκ.

Για να κάνει κτήμα της αυτό το ξένο προϊόν, η Κίνα έστειλε δύο ομάδες εκπαιδευτών και μαθητών να μελετήσουν και να εκπαιδευτούν στην Ιαπωνία. Γύρισαν πίσω φέρνοντας μαζί τους μερικές Γαπωνέζικες μεθόδους και τις ανάμειξαν με τα παραδοσιακά τους στυλ. Καθώς το τζούντο γινόταν πιο δημοφιλές και εκλεπτυσμένο, η Κίνα άρχισε να





διοργανώνει δυο αγώνες κάθε χρόνο. Μέχρι σήμερα έχουν γίνει πάνω από 6 τέτοιοι αγώνες και περισσότεροι από 20000 τζουντόκα έχουν ασχοληθεί με την τέχνη.

Στην χώρα δεν υπάρχει ούτε μια μαύρη ζώνη γιατί η Κίνα δεν έχει υιοθετήσει τον Γιαπωνέζικο τρόπο αξιολόγησης. Όπως και σε πολλά άλλα ζητήματα, η Κίνα ακολουθεί τον δικό της δρόμο, δίνοντας στους τζουντόκα της τις ίδιες βαθμολογίες με τους υπόλοιπους Κινέζους αθλητές.

Πρόσδος πάντως έχει γίνει. Τον Απρίλιο του 1981, έξι Κινέζοι στάλθηκαν στο Γιουγκοσλάβικο Κύπελλο Διεθνούς Συνάντησης Τζούντο. Γύρισαν στην πατρίδα τους με έπαθλα τρίτης θέσης στις κατηγορίες των 65 και 71 κιλών, σε έναν αγώνα με περισσότερους από 100 συμμετέχοντες. Τον Ιούνιο του 1982, οι Κινέζοι τζουντόκα νίκησαν μια επισκέπτρια Ταϊλανδέζικη ομάδα με 11-0, αποδεικνύοντας την νεοαποκτηθείσα ικανότητά της. Στη δεύτερη Διεθνή Συνάντηση Τζούντο στο Κουβέιτ, τον Φεβρουάριο του 1983, η Κίνα κέρδισε δύο αργυρά μετάλλια και δύο χάλκινα, τερματίζοντας δεύτερη μετά την Ιαπωνία. Ένας Κινέζος κέρδισε ένα αργυρό μετάλλιο στους Παγκόσμιους Αγώνες Τζούντο Εφήβων που έγιναν στο Πουέρτο Ρίκο τον Ιούνιο του 1983.

Σαν απάντηση σε ένα αίτημα του Κινέζικου Οργανισμού Τζούντο, η Ασιατική Ένωση Τζούντο ίδρυσε έναν ειδικό τομέα τον Ιανουάριο του 1983, κάνοντας την Κίνα μέλος, πράγμα που αυτόματα την κατέταξε και ανάμεσα στα μέλη της Διεθνούς Ομοσπονδίας Τζούντο.

Παίρνοντας κουράγιο από την επιτυχία των αντρών, οι Κινέζες υιοθέτησαν τον «ευγενικό τρόπο» της Ιαπωνίας. Τον Σεπτέμβριο του 1981, μια εθνική συνάντηση τζούντο γυναικών έγινε στην Κίνα με την συμμετοχή πέντε ομάδων. «Οι γυναίκες μας είναι αληθινές αρχάριες», είπε ο Χε Γκούο Ξιάνγκ, ένας αντιπρόσωπος του Υπουργείου Φυσικής Αγωγής. «Δεν έχουν παράδοση στην πάλη, ούτε επιρροές από το κουνγκ φου, ούτε καμία εμπειρία στην μάχη».

Οι Κινέζες δοκιμάστηκαν στις νεοαποκτηθείσες ικανότητές τους στο τζούντο τον Ιούνιο του 1983, όταν μια Αυστραλιανή εθνική ομάδα επισκέφτηκε την Κίνα. Μια ομάδα από αρχάριες επιλέχθηκε για την μάχη, που αποδείχθηκε αληθινή καταστροφή για τις Κινέζες. Από τους 21 αγώνες, νίκησαν μόνο τον ένα, ήρθαν ισόπαλες σε δύο και έχασαν 18.

Έπειτα όμως από 6 μήνες προπόνησης, οι Κινέζες φαίνεται ότι πήραν πάνω τους. Στο πρώτο Διεθνές Πρωτάθλημα Τζούντο Γυναι-

κών, Φουκουόκα, που έγινε τον Δεκέμβριο του 1983, ένα «μαύρο άλογο» με το όνομα Γκάο Φενγκ Λιάν κατατρόπωσε πολλές έμπειρες μαχήτριες και κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο στην ανοικτή κατηγορία και στα 72 κιλά.

Οι Κινέζοι άντρες, πάντως, απέχουν πολύ από τους καλύτερους του κόσμου, δείχνοντας την αδυναμία τους σε περισσότερο απαιτητικούς αγώνες. Στο Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα Τζούντο που έγινε στην Γιουβάσκιοιουλα της Φινλανδίας τον Αύγουστο του 1982, μόνο τρεις Κινέζοι έφτασαν στους τελικούς. Κανείς όμως δεν κατάφερε να κερδίσει μετάλλιο. Στους Παγκόσμιους Τζούντο Εφήβων στην Μόσχα τον Οκτώβριο του 1983, μόνο ένας Κινέζος κατάφερε να βγει σώος από τον πρώτο γύρο του αγώνα και γρήγορα αποκλείστηκε.

«Στην Ασία, οι άντρες μας βρίσκονται πίσω από την Ιαπωνία και την Βόρεια Κορέα» λέει ο Κουνγκ. «Παγκόσμια, είμαστε ακόμα πιο πίσω, πιθανόν μεταξύ της 11ης και 12ης θέσης».

Για τις Κινέζες τα πράγματα είναι λίγο καλύτερα. «Αν και μερικές χώρες έχουν αρχίσει να ωριμάζουν το τζούντο», είπε ο Γκούο Ξιάνγκ, «σχεδόν τις έχουμε φτάσει. Είμαστε ισάξιοι των Γιαπωνέζων».

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι Κινέζοι τζουντόκα έχουν αυτή τη στιγμή δύο εμπόδια να ξεπεράσουν: την παράδοσή τους στην πάλη και την φυσική τους αδυναμία. Το ιστορικό που έχουν οι Κινέζοι στην πάλη τους βοηθά να κάνουν μια γρήγορη αρχή στο τζούντο, αλλά τους εμποδίζει να υιοθετήσουν τα δεδομένα του αθλήματος και τις διακριπές τεχνικές του. Για να ξεπεράσουν αυτό το πρόβλημα, οι περισσότεροι από τους εκπαιδευτές της Κίνας βάζουν τους μαθητές σε ένα μη ισορροπημένο πρόγραμμα που δίνει έμφαση στις τεχνικές εδάφους και κλειδωμάτων με τα χέρια.

Η αδυναμία των Κινέζων αθλητών και η έλλειψη αντοχής και εκρηκτικής δύναμης οφείλεται στην διατροφή τους, που για τους περισσότερους Κινέζους αποτελείται από λαχανικά και δημητριακά και έχει έλλειψη σε μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης και λίπους που είναι συστατικά ζωικής σημασίας γιατί το απαιτητικό άθλημα. Για να το ξεπεράσουν αυτό, οι Κινέζοι τζουντόκα και ιδιαίτερα οι γυναίκες αναγκάζονται να τρώνε τρόφιμα υψηλά σε πρωτεΐνες και λίπος όπως το βούτυρο, το αρνί και το μοσχάρι.

«Δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά», λέει ο Χε Γκούο Ξιάνγκ. «Αν και γίνεται μια σπατάλη σήμερα, σίγουρα θα ξεπληρωθεί αύριο».

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΣΧΟΛΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ Ταχ.Θυρίδα 2 166 01 Γλυφάδα
Α.Ο.Ν. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Τρίτο Αθλητικό Κέντρο Αργ/λης Ολυμπίας -Ταχ.Θυρ.72 511, 164 01 Αθήνα
Α.Σ. "ΑΡΗΣ" ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΑΛ. Παπαναστασίου 154, 542 49 Θεσσαλονίκη
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΚΑΛΑΙΧΙΚΑΝ Λεωφ.25ης Μαρτίου 47 132 31, Πετρούπολη
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΑΘΗΝΩΝ, Βώκου και Βριλησσού 30, 114 76 Αθήνα
ΑΘΛΗΤΙΚΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ" Αλεξάνδρειο Μέλαθρο Θεσ/νίκη
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ Λεωφ. Διαδόχου Παύλου 42, Τ.Θ. 2 - 166 75 Γλυφάδα
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ, 28ης Οκτωβρίου 25 151 24 Μαρούσι
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ "ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ" ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ, Εμπορικό Κέντρο Ορφεία 45 44 Ιωάννινα
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ "ΚΟΛΟΣΣΟΣ" ΡΟΔΟΥ, Εθνικό Στάδιο Ρόδου 851 00 Ρόδος
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΣΕΡΡΩΝ, Περιστέρη - Κωστοπούλου 12 62100 Σέρρες
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΑΡΗΣ" ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ Κ. Βάρναλη 118 Π.Τέρμα-Πετρούπολη 13231
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΡΟΔΟΣ", Αμερικής 48 Τ.Θ. 211 Ρόδος 85100
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ", Δήμητρος 12 151 24 Αμαρούσιο Γ.Α.Σ. ΛΕΣΒΟΥ, Αγ.Ειρήνης 17 811 00 Μυτιλήνη
Γ.Ν.Ο.ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ, Π.Ράλλη 26 18454 Νίκαια
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΩΝ ΛΙΟΣΙΩΝ, Δαναών και Αφροδίτης 43 131 22 Νέα Λίδια
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΘΗΣΕΑΣ", Θεσσαφορίου 8 - Δραπετσώνα 185 45 Πειραιάς
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ, Αγ.Δημητρίου 159 Α 546 34 Θεσσαλονίκη
ΔΟΞΑ ΔΡΑΜΑΣ Γ.Σ., Γούναρη 66100 ΔΡΑΜΑ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ "ΚΑΛΑΙΧΙΚΑΝ", Μπουμπουλιάς 61, 132 31 Πετρούπολη

ΕΘΝΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ, Λεωφ.Βασ. Ολγας 6 105 57 Αθήνα
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ, Σεβαστουπόλεως 133 115 26 Αθήνα
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΝΕΩΝ ΑΙΓΑΛΕΩ Διδύμων 16 Περιστέρη 121 31 ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ ΑΘΗΝΩΝ, Βασ.Ολγας 2 105 57 Αθήνα
ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΤΟΚΑΙ, Ιερού Λόχου 3 151 24 Μαρούσι
ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΥΑΒΑΡΑΚΑΝ, 28ης Οκτωβρίου 42 132 31 Πετρούπολη
ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ, Αετιδέων 27 155 61 Χολαργός
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ., Ευελπίδων 2 113 62 Αθήνα
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΕΙΩΝ, Λ. Πηγής 28 151 27 Μελίσια
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΚΛΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ, Χρυσαστόμου Σμύρνης 57 164 51 Αργυρούπολη
ΣΕΦΑ ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ, Καλαβρύτων 82 22100 Τρίπολη
Χ.Α.Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Πλατεία Χ.Α.Ν. 546 21 Θεσσαλονίκη

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΡΑΤΕ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΑΘΛΗΤ.ΕΡΑΣΙΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ WADO-RYU KARATE, Πλατεία Δαβάκη 163, 17672 Καλλιθέα
ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓ.ΕΡΑΣΙΤΕΧΝ.ΚΑΡΑΤΕ WADO-KAN, κ.Κανέλλη, Βουλιαγμένης 120 (έναντι Αμερικ.Βάσης) 167 77 Αθήνα
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ, Μεσογείων 36-40 151 25 Μαρούσι
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ BUSHIDO, Γυμναστήριο Εμπ.-Πατησίων 44, 106 82 Αθήνα
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟ HAGAKURE Μεσογείων 451, 153 43Αγ.Παρασκευή
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ, Σπ.Καρατζά, Κύπρου 3, 32200 Θήβα
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΔΚUSHINKAI KARATE, Γ.Κοσμιδή Γαζή-Κουταρέλια, 38333 Βόλος
ATHENS KARATE-DO ASSOCIATION, Κ.Μοσχονά, Σουλιά 12/Νέα Σμύρνη 117 45 Αθήνα

DEREE COLLEGE ΤΜΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ, Γραβιάς 6, 153 42 Αγία Παρασκευή
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ISHINJI Αγ.Λαύρας 39 και Κλεοβούλης 111 41 Γουδί
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ, 6921723 Σεβαστουπόλεως 133 11526 Αθήνα
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΗΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ, Εμπειδοκλέους 90 16232 Παγκράτι
ΠΑΓΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ, Α.Πλατακό Λεωφόρος Κορίνθου 49 20100 Κόρινθος
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ "ΣΑΜΟΥΡΑΙ" κ.Βόβλα, Παπάγου 1, 173 43 Αγ. Δημητρίου
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ SAMURAI, Κάτω Μάνα Σύρου 84100 Σύρος
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ WADO-RYU, κ.Δ.Μάργαρα, Βότση 14, Πάτρα 262 21
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥ, κ.Κ.Καπλάνη, Μακρή 46 30100 Αγρίνιο
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ, Γ Σεπτεμβρίου 144, 11251 Αθήνα
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΟΚΙΝΑΜΑ, Α.Καπαδοουκάκη, Μητροπολίτου Κυρίλλου 1, 73100 Χανιά
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΚΑΛΑΣ, κ.Κ.Γκουβούση, Σκάλα Λακωνίας 23051

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

"ΑΘΗΝΑΙΚΟΣ" Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, Βουλιαγμένης 273, 172 36 Αθήνα
Α.Ο "ΕΘΝΙΚΟΣ" ΜΕΛΙΓΑΛΑ, Κ.Αριστείδη Σταθόπουλο Μελιγαλά Μεσσηνίας 24002
Α.Σ. ΜΑΥΡΩΝ ΖΩΝΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ, Βενιζέλου 50 546 31 Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, Πολύχνης Χρ.Σμύρνης 19 Πολύχνη Θεσσαλονίκης 565 33
Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, Σταυρουπόλεως Αφροδίτης 3 546 29 Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, "Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ" Γονατά 4 546 21 Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, Αθήνας Φωκίανου 16 - Παγκράτι 116 35 Αθήνα
Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝ-DO "ΑΣΠΙΣ", Λεωφ.Δημοκρατίας 84 Αγία Μαρίνα Ηλιούπολη

Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ "ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ",
Αριδαίας Αριδαία 58400
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ "Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ"
Πτολεμαίδης Νοσοκομείου 21 50200
Πτολεμαίδα
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ "ΟΛΥΜΠΟΣ",
Υψηλάντου 18 Λάρισα 412 23
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΑΙΓΑΛΕΩ, Θηβών
326 122 41 Αιγάλεω
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΑΡΤΑΣ,
Κρυστάλλη 5 47100 Αρτα
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΒΟΡΕΙΟΥ
ΕΛΛΑΔΑΣ/ ΔΕΝΔΡΟΠΟΤΑΜΟΣ Πάροδος
Μεγ. Αλεξάνδρου 6, 546 40 Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ,
Ωραιοκάστρου 4 Ηλιούπολη Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΚΟΜΟΤΙΝΗΣ,
Αγχιάλου Τέρμα Εθνικό
Γυμναστήριο Κομοτινής Κομοτινή 69100
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ,
Αφροδίτης 3 546 29 Θεσσαλονίκη
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ,
Τσόντου - Βάρδα 56 52100 Καστοριά

Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ,
Κυριωτίσσης 1Β 59100 Βέροια
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΝΕΩΝ
ΜΟΥΔΑΝΙΩΝ, Αποστόλου Μάμελη
22-Ν.Μουδανιά Χαλκιδική 63200
Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ,
Πολύγυρος Χαλκιδική 63100
Α.Σ.Γ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ, Φερών Εβρου
Φέρες Εβρου 68500
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΤΑΕΚΩΝ-ΝΤΟ,
Κουταρέλια 115 383 33 Βόλος
Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ, Ιωλκού 278 και
Αχιλλοπούλου 382 21 Βόλος
Γ.Σ. ΝΕΩΝ ΛΙΟΣΙΩΝ, Δαναών και
Αφροδίτης 43 Νέα Λίδια 131 22
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ Νάξου 27 -Καισαριανή 112
56 Αθήνα
Ο.Γ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ Βενιζέλου 73
68100 Αλεξανδρούπολη
Ο.Φ. ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ
ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ, Κωνσταντινουπόλεως 190
68200 Ορεστιάδα

Ο.Φ.Γ.ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΛΑΡΙΣΑΣ,
Βασ.Κωνσταντίνου 74-76 Λάρισα
ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ,
Αετιδέων 27 Χολαργός 155 61
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ,
Βενιζέλου 23 546 24 Θεσσαλονίκη
ΣΥΛΛ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ,
Δουρίδος 16-20 Παγκράτι 116 34 Αθήνα
**ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟΝ
ΚΑΤΑΛΟΓΟ, ΣΤΕΙΛΤΕ ΜΑΣ:
ΕΙΔΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, ΟΝΟΜΑ
ΣΥΛΛΟΓΟΥ Η ΣΧΟΛΗΣ, ΟΝΟΜΑ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ, ΑΚΡΙΒΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
(ΜΕ ΚΩΔΙΚΟ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΟ)
(ΚΑΙ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΣΤΟ
ΤΕΛΟΣ, Ε!)**



Tai-Kai 1989 Israel



January 1989

Dear participant,

It is our honour to host the 1989 Bujinkan Tai Kai under the authority and personal instruction of soke Dr. Masaaki Hatsumi, the 34th Grandmaster of the Togakure Ryu Ninpo Tradition.

Dr. Hatsumi intends to arrive with his wife and senior instructors/Shihans: Ishizuka 9th Dan, Nagato 9th Dan and Noguchi 9th Dan.

TRAINING PROGRAMME

1. Taijutsu (unarmed fighting), sword, spear and other ninja weapons.
2. Discussion and Questions & Answers sessions about the essence of ninja arts.
3. Video presentation: Recent TV movies in which Dr. Hatsumi appears, and a special viewing of the only video taken of the 33rd Grandmaster; Takamatsu sensei.
4. 5th degree black belt testing.

Other special performances will include advanced Japanese Cultural Dancing by Mrs. Hatsumi.

This special event will be held at a beautiful resort location. May is spring time in Israel with typically mediterranean weather: warm and sunny (about 20° c). Tourist information will be provided at the resort upon arrival.

**Do not bring any live or bladed weapons.
Please bring only wooden tools and a rope.**

DATES

Friday May 12, Saturday May 13, Sunday May 14, 1989.

ATTENDANCE FEE

400 U.S. \$ per person sharing a room for 3 people.

430 U.S. \$ per person sharing a double room.

This fee includes room and 3 meals a day for 4 days and 4 nights: from Thursday evening, May 11th until Monday morning, May 15th, all training fees and the final gala dinner.

Registration deposit of 150 U.S. \$ is required by February 28th, 1989.

Due to our agreement with the resort, late payment will cost 20% more.

There is a limited number of spaces available in the resort hotel so send your fee as quickly as possible.

Upon receipt of this deposit more information will be provided.

The remaining fee is to be paid **upon arrival**.

PAYMENT

Please send your money and application forms to your *Bujinkan* representative.

For further information please contact us at:

TAI KAI 1989
Doron Navon
Haprachim St. 3
Ramat Hasharon 47321
Israel

Tel: 972 - 3 - 493821
In Israel please call 03-493821

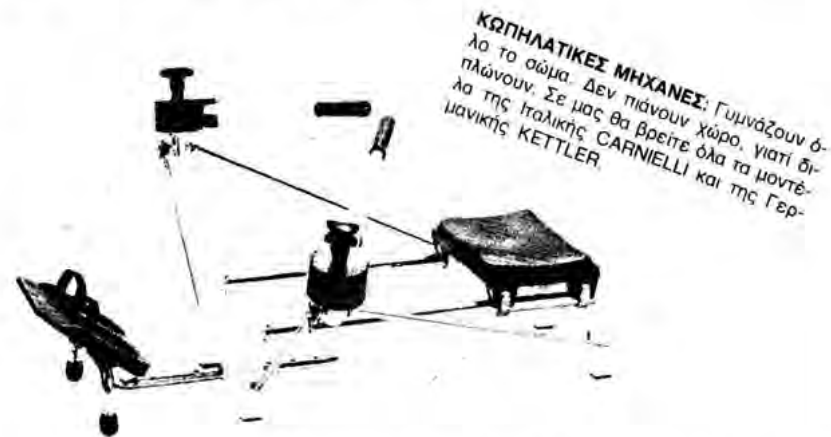
I welcome you to Israel, the country of the sun,
for the greatest celebration of the year, *Bujinkan Tai Kai 1989*.

Sincerely Yours,

BUJINKAN ISRAEL

Doron Navon

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



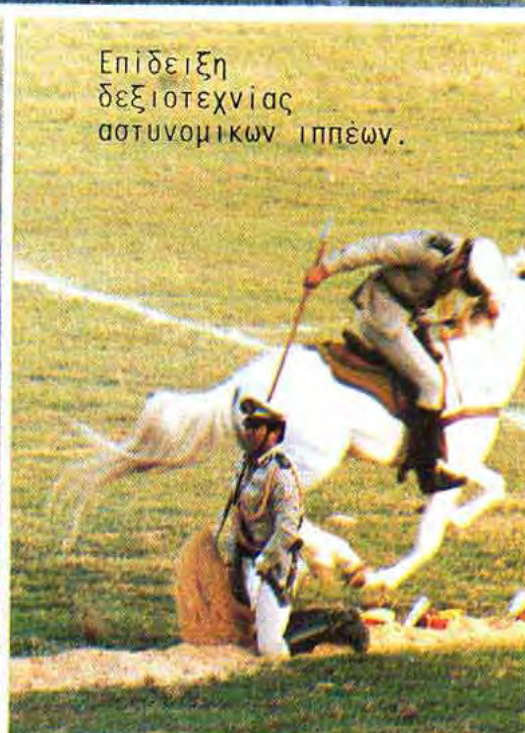
ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πιάνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.

KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξοφεί τις ψυχολογικές συζητήσεις για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτησεων με χιλιόμετρα ή όταν βρισκόσαστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα κν-υποθεραπειας μεγάλων ατόμων.



Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια μετά. Σας προτείνουμε λοιπόν για όλες τις εποχές, για όλη την οικογένεια και για γενική γυμναστική το **Στατικό Ποδήλατο, τον Διάδρομο Τζόγκινγκ και την Κωπηλατική Μηχανή.** (Στο κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάζεστε...επειδή τα πληρώσατε!).

Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**



κάποια στιγμή όταν ήρθε εκεί που ήταν συγκεντρωμένη η Ελληνική ομάδα για να μας μιλήσει: "Δεν έχουσε καθόλου δύναμη, δεν μπορώ να καταλάβω".

Τ. ΣΑΚΟΥΜΟΤΟ: Για τρίτη συνεχή φορά ο Ιάπωνας Τ. Σακουμότο, ο αθλητής του γκότσου ρύου καράτε με το ξυρισμένο κεφάλι, ανέβηκε στην ψηλότερη θέση του βάθρου κερδίζοντας τα ατομικά κατά. Πανευτυχής κυκλοφορούσε στον χώρο της διοργάνωσης βγάζοντας άπειρες φωτογραφίες με το πλήθος των θαυμαστών του. Ο Σακουμότο έχει δάσκαλο τον Κένκο Νακάμα. Στον τελικό έκανε το κατά ανά. Στο πρωτάθλημα δήλωσε ότι κατέβηκε "για την δόξα του οκινουέζικου καράτε".

Ε. ΠΙΝΤΑ: Ο άλλος "γυμνοκέφαλος" πρωταθλητής της WUKO. Ο Γάλλος Πίντα πρώτος στην κατηγορία των +80 κιλών και τρίτος στην όπεν σανπόν, διατήρησε τον μύθο του.

Τ. ΕΑΓΚΕΑ: Ο Ισπανός μικρόσωμος αθλητής που κέρδισε την ανοικτή σανπόν κατηγορία ήτανε το κάτι άλλο σ' αυτούς τους αγώνες.

Μ. ΓΙΟΚΟΜΙΤΣΙ: Ο πρωταθλητής του πανιαπωνικού πρωταθλήματος της JKA για το 1987 Μασαάκι Γιοκομίτσι δεν κατάφερε να ανέβει στο βάθρο αυτών των αγώνων, παρά τις προσπάθειες προσαρμογής στους κανονισμούς αγώνων του σόπου σανπόν που φαίνεται να έκανε.

ΟΙ ΑΔΕΛΦΟΙ ΓΚΟΥΑΤΣΑΡΟΝΙ: προερχόμενοι από τα πρωταθλήματα του σότοκαν καράτε οι αδελφοί Γκουατσάρονι κατάφεραν να προσαρμοστούν πλήρως στο νέο στυλ παιχνίματος

Τ. ΝΤΙΕΤΑ: Ο Πανευρωπαϊκός πρωταθλητής του σότοκαν καράτε Γερμανός Ντίετλ προσαρμόστηκε γρήγορα σ' αυτό το στυλ παιχνίματος. Στην κα-

τηγορία έως 75 κιλά βγήκε τρίτος ενώ στην ανοικτή κατηγορία για ιπόν μπήκε στην τελική πεντάδα.

Λ. ΣΒΕΝΣΟΝ: Η για σειρά ετών Σουηδέζα πρωταθλήτρια του σότοκαν κατετάγη πέμπτη στο ατομικό κατά γυναικών. Δείχνει, λόγω ηλικίας, μια πτώση ...

ΧΕΤΛΑΝ: Ο Σουηδός Χέτλαν, υπεύθυνος για τα σεμινάρια διατροφής της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας του σότοκαν JKA ήτανε παρών σαν διαιτητής σ' αυτό το πρωτάθλημα. Δεν φάνηκε να έχει κανένα πρόβλημα με τους καινούργιους κανονισμούς. Ορισμένοι μάλλον είπανε ότι αυτός και ο Γκρουστάιν (ο διαιτητής που έφερε η ΕΟΕΚ για τα σεμινάρια διατροφής που οργάνωσε πέρυσι) ήτανε από τους βασικούς εισηγητές των κανονισμών της WUKO.

Σάββας Μαστραπιάς

ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΤΗΣ WUKO

ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Από τον Θύμιο Περισίδη
Γενικό Γραμματέα της
Ελληνικής Ομοσπονδίας
Ερασιτεχνικού Καράτε

ΓΕΝΙΚΑ

Στις 10-16 Οκτωβρίου 1988 έγιναν στο Κάιρο οι Παγκόσμιοι Καράτε της WUKO. Η WUKO είναι η μόνη Παγκόσμια Ομοσπονδία του Καράτε που αναγνωρίζεται από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Η ΕΟΕΚ είναι σήμερα η μόνη επίσημη Ελληνική Ομοσπονδία και είναι επίσημο και πλήρες μέλος της WUKO.

Η ΕΟΕΚ αντιπροσώπευσε την Ελλάδα με μια ομάδα αθλητών και αθλητριών που κάθε άλλο παρά ικανοποιητικά προετοιμασμένοι ήταν. Αυτό δεν συμβαίνει με ευθύνη των αθλητών, αλλά ίσως με ευθύνη του Ελληνικού Κράτους μέσω της Γ. Γ. Αθλητισμού σε κάποιο σουρτάρι κάποιου γραφείου της οποίας βρίσκεται ο πλήρης φάκελλος της ΕΟΕΚ έξι μήνες τώρα και περιμένουμε ραντεβού να "το συζητήσουμε". Κατά τη γνώμη μου οι αθλητές αυτοί, αλλά και όσοι παίρνουν όλα τα τελευταία χρόνια μέρος σε αγώνες καράτε στο εξωτερικό, είναι ήρωες, γιατί χάνουν μέρες από τις δουλειές τους για τις προπονήσεις και τους αγώνες, πληρώνουν ταξίδια και ξενοδοχεία από την τσέπη τους (λόγω "φτώχειας"

ΕΟΕΚ) αλλά και, το κυριώτερο, αποφασίζουν να διατρέξουν τον κίνδυνο να βρεθούν χτυπημένοι σε κάποιο νοσοκομείο μιας ξένης χώρας. Θα μου πείτε πως, αν είναι να βρεθείς σε νοσοκομείο, τότε καλύτερα να βρεθείς σε "ξένους χώρας" παρά στις δικές σου! Εδώ συμφωνούμε απόλυτα!

ΣΤΟΚΑΙΡΟ

Οι "ήρωες αθλητές" λοιπόν βρέθηκαν στο Κάιρο με μόνη την απογοητευτική συνοδεία των Τετσούο Οοτάκε (ως κόουτς) και Θύμιου Περισίδη (ως αρχηγού αποστολής). Όχι πως οι δύο αυτοί κύριοι δεν πληρούσαν τις απαιτήσεις των αρμοδιοτήτων τους, αλλά όπως και να το κάνουμε, σε μια εποχή που όλοι ξέρουμε πως αλλάζει το ρεύμα του Καράτε και πως οι Παγκόσμιοι γίνονται στο Κάιρο (δύο βήματα από την Αθήνα), θεωρώ τελείως αδικαιολόγητους ΟΛΟΥΣ ανεξαιρέτως τους Έλληνες εκπαιδευτές των συλλόγων της ΕΟΕΚ που δεν παρακολούθησαν από κοντά το πρωτάθλημα αυτό. Χωρίς να θέλω να υπερβάλλω, περισσότεροι εκπαιδευτές έπρεπε να πάνε παρά αθλητές. Η επισταμένη και λεπτομερής παρακολούθηση και μελέτη τέτοιων διεθνών διοργανώσεων και η μετάδοση του πνεύματος και της τεχνικής στους Έλληνες αθλητές θα μας ανεβάσουν το επίπεδο σε διεθνή στάνταρ. Πότε και που θα βρεθεί πάλι το σκηνικό ενός

σταδίου με 1500 ενεργά κινούμενους αθλητές, προπονητές, διαιτητές και διοργανωτές για να μας διδάξει τεχνική, σκοράρισμα, κοουτσάρισμα, διαιτησία, διοργάνωση, δημόσιες σχέσεις κτλ.;

Μετά δύο χρόνια στο Μεξικό!

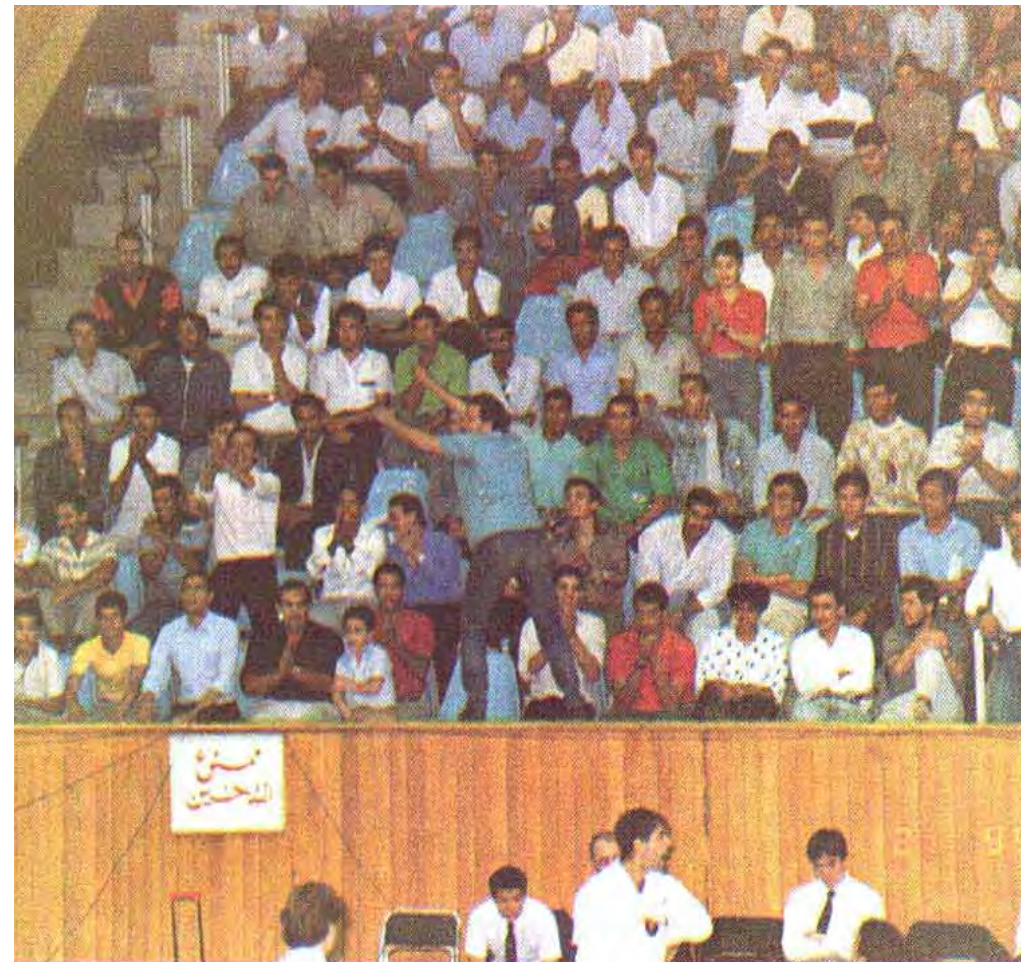
ΟΙΑΓΩΝΕΣ

Μια και έλλειψαν οι τεχνικοί μας λοιπόν, ας μου επιτρέψουν να γράψω δύο λόγια και για το τεχνικό μέρος των αγώνων.

Η διοργάνωση δεν με εντυπωσίασε παρά μόνο για τον όγκο της. Δεν είχε ακρίβεια και συντονισμό. Είχε όμως διάχυτο το αίσθημα της φιλοξενίας.

Αυτή καθεαυτή η διοργάνωση των αγώνων έγινε από το Ευρωπαϊκό Επιτελείο της WUKO και είναι θα λέγαμε ο ίδιος "φάκελλος", που ανοίγεται σε κάθε φιλοξενούσα χώρα με μερικές βελτιώσεις κάθε φορά. Η διαιτησία είχε κυρίως φορείς από τα Ασιατικά Κράτη.

Αυτό που θα καθορίσει την προπόνηση στο Καράτε σαν σπόρ της WUKO είναι το πότε, που και πως δίνεται ο πόντος. Ο αγώνας είναι για 3 ιππόν ή 6 βαζάρι και οι πόντοι δίνονται όταν το χτύπημα έχει ταχύτητα, σηματοδοτεί και πλησιάζει τον στόχο. Το να μπορεί οπωσδήποτε να φτάνει το στόχο και το να έχει ταυτόχρονα και ικανοποιητική δύναμη είναι το χαρακτηριστικό που



Ενας Αιγύπτιος ... Φον Κάραγιαν καθοδηγεί το πανδαιμόνιο των ενθουσιασμένων.





Μέση αρ. ο Πίντα, δεξιά ο Γκουβούσης. Κάτω δεξιά ο Εγκέα (236).



αφήνεται ακαθόριστο. Είδα γρήγορες τεχνικές αλλά χωρίς δύναμη που έπαιρναν πόντο. Είδα τεχνικές που δεν θα έφταναν στο στόχο τους που έπαιρναν πάλι πόντο. Αυτό σημαίνει πως κάπου εκεί χάνεται η εκτίμησή της αναμφισβήτητης αξίας του χτυπήματος του

καράτε. Γεγονός πάντως ήταν πως οι αθλητές στον αγώνα ήταν αεικίνητοι και στις επιθέσεις τους αστραπή, πράγμα που προϋποθέτει ανώτατης στάθμης φυσική κατάσταση. Όσα χτυπήματα βρήκαν τυχαία στόχο "εάπλωναν" αμέσως τον αντίπαλο, που

σηκωνόταν όμως γρήγορα γιατί τα προστατευτικά στα χέρια μειώναν στο ένα πέμπτο τη ζημιά. Πολλοί λένε πως χωρίς προστατευτικά, τα χτυπήματα θα ήταν λιγότερα. Προσωπικά πιστεύω πως θα ήταν πραγματικά λιγότερα αλλά

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 9ων ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ WYKO-ΚΑΙΡΟ 1988

ΓΥ-53		ΓΥ-60		ΓΥ+60			
1-Χασάμα Γ.	ΙΑΠ	1-Κιμούρα	ΙΑΠ	1-Βαν Μουρικ Γ.	ΟΛΛ		
2-Ζιραντέ Σ.	ΓΑΛ	2-Κουράτα	ΙΑΠ	2-Βίκμπεργκ Γ.	ΣΟΥΗ		
3-Καπέτσι Μ.	ΒΕΝ	3-Χάλτερμαν	ΗΠΑ	3-Λεγκρός Μ.	ΓΑΛ		
3-Γκράχαμ Σ.	ΑΓΓ	3-Χάαν	ΓΕΡ	3-Σαρτιράνι Μ.	ΙΤΑ		
5-Χόφμαν Γ.	ΗΠΑ	5-Μοράλες	ΙΣΠ	5-Λούντε Κ.	ΝΟΡ		
5-Γκάρτσες Β.	ΙΣΠ	5-Ντούτρεϋ	ΙΣΠ	5-Γκαρθία Μ.	ΙΣΠ		
ΑΝ-60		ΑΝ-65		ΑΝ-70			
1-Σάχερ Α.	ΑΓΓ	1-Στέφενς Τ.	ΑΓΓ	1-Μάσκι Τ.	ΓΑΛ		
2-Σίμι Ν.	ΙΤΑ	2-Ντόραν Ρ.	ΟΛΛ	2-Εγκέα Φ.	ΙΣΠ		
3-Ρεόννιν Σ.	ΝΟΡ	3-Ρούμπιο Τζ.	ΙΣΠ	3-Αυζάι Γ.	ΙΑΠ		
3-Νοζάκι Χ.	ΙΑΠ	3-Μουφάτο Φ.	ΙΤΑ	3-Πελισέρ Μ.	ΓΑΛ		
5-Κόγκλαντ Π.	ΑΓΓ	5-Σουζούκι Γ.	ΙΑΠ	5-Όττο Γ.	ΑΓΓ		
5-Χασεκάβα Σ.	ΙΑΠ	5-Τίμονεν Τζ.	ΦΙΝ	5-Εχτελντ Α.	ΟΛΛ		
ΑΝ-75		ΑΝ-80		ΑΝ+80			
1-Χυάσι Κ.	ΙΑΠ	1-Τζοζέπα Ν.	ΟΛΛ	1-Πίντα Ε.	ΓΑΛ		
2-Χάλμαν Τ.	ΣΟΥΗ	2-Ετιέν Μ.	ΑΓΓ	2-Τσάρλς Β.	ΑΓΓ		
3-Ντήτλ Τ.	ΓΕΡ	3-Ράουχ Β.	ΓΕΡ	3-Τελλ Τζ.	ΣΟΥΗ		
3-Γκάλαν Τζ.	ΙΣΠ	3-Εγκέα Τζ.	ΙΣΠ	3-Γκουατζαρόνι Κ.	ΙΤΑ		
5-Ρουοτσαλαϊνεν	ΦΙΝ	5-Γκουατζαρόνι Τζ.	ΙΤΑ	5-Χερνάντεζ Τζ.	ΙΣΠ		
5-Ντούλα	ΕΛΒ	5-Ακτέπε Κ.	ΟΛΛ	5-Κόλε Ι.	ΑΓΓ		
ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ		ΟΡΕΝ-ΙΡΡΟΝ		ΟΡΕΝ-SANBON			
1-Αγγλία		1-Γκουατζαρόνι Τζ.	ΙΤΑ	1-Εγκέα Τζ.	ΙΣΠ		
2-Ολλανδία		2-Τσάρλς Β.	ΑΓΓ	2-Σάϊλμαν Μ.	ΑΓΓ		
3-Ισπανία		3-Χυάσι Γ.	ΙΑΠ	3-Σιμίτσου Γ.	ΙΑΠ		
3-Ιταλία		3-Ακτέπε Κ.	ΟΛΛ	3-Πίντα Μ.	ΓΑΛ		
5-Νορβηγία		5-Λεντίνι	ΙΤΑ	5-Πύρι Μ.	ΓΑΛ		
5-Ιαπωνία		5-Ντήτλ Τ.	ΓΕΡ	5-Μούλντνερ Τζ.	ΓΕΡ		
ΑΝ-ΑΤ-ΚΑΤΑ		ΓΥ-ΑΤ-ΚΑΤΑ		ΑΝ-ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ		ΓΥ-ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ	
1-Σακουμότο Τ.	ΙΑΠ	1-Μιμούρα Γ.	ΙΑΠ.	1-Ιαπωνία		1-Ιαπωνία	
2-Αϊχάρα Τ.	ΙΑΠ	2-Γιοκογιάμα Χ.	ΙΑΠ.	2-Ιταλία		2-Η.Π.Α.	
3-Μαρτσίνι Ντ.	ΙΤΑ	3-Τζόουνς Κ.	ΗΠΑ	3-Γαλλία		3-Ιταλία	
4-Ακρι Π.	ΙΤΑ	4-Ρεστέλι Κ.	ΙΤΑ	4-Ισπανία		4-Κινέζικη Ταϊπέϊ	
5-Καραμήτσος Ε.	ΓΕΡ	5-Σβένσον Λ.	ΣΟΥΗ	5-Κινέζικη Ταϊπέϊ		5-Γαλλία	
6-Μασάκα Τζ.	ΓΑΛ	6-Τσου Μ.Υ.	ΤΑΙ	6-Γερμανία		6-Ινδονησία	
7-Άλλες Φ	ΗΠΑ	7-Τσαν Λιατ Μ.	ΓΑΛ	7-Σουηδία		7-Γερμανία	
8-Τσαν Λιατ Φ.	ΓΑΛ	8-Ροζαλέν Μ.	ΙΣΠ	8-Αγγλία		8-Αυστραλία	

και με πολύ χειρότερα αποτελέσματα!

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

Η παρακολούθηση των αγώνων, αλλά και η μελέτη των αποτελεσμάτων δείχνουν τις χώρες και τη στάθμη ανάπτυξης τους στο σπορ-Καράτε.

Αν κυττάζουμε τα Ομαδικά, βλέπουμε την Αγγλία πρώτη στα Κούμιτε Ανδρών, όγδοη στα Κάτα Ανδρών και έξω από τους οκτώ στα Κάτα Γυναικών (δεν θυμάμαι καν αν έφερε γυναίκες). Η παρατήρηση είναι η πιο χαρακτηριστική των αγώνων. Εθνικός τους προπονητής ο Τίκυ Ντόνοβαν, γνωστός παλιός αθλητής του φουλ-κόντακτ, έφερε ομάδα από σιδερένιους αθλητές του φουλ-κόντακτ με μεσάνυχτα από την τέχνη (κάτα) του καράτε. Το ίδιο και η Ολλανδία: 2η στο Ομαδικό Κούμιτε και άσημη στο Ομαδικό Κάτα. Αντίθετα η Ισπανία παρουσίασε μια αρμονική ισορροπία με 3η και 4η αντίστοιχα θέση, όπως και η Ιταλία με 3η και 2η αντίστοιχα θέση και μάλιστα και 3η στο Ομαδικό Κάτα Γυναικών. Η Ιαπωνία υστέρησε στα κούμιτε μπροστά στους δυναμίτες Ευρωπαίους. Κρατάει όμως ακόμα τα σκήπτρα στα Κάτα. Όλες οι Βόρειες χώρες κατέβασαν αθλητές του...μπάσκετ, δηλ. άνω των δύο μέτρων. Ο Μαρτάκης...ξελαιμιάστηκε να κυττάζει τον αντίπαλό του! Η Γαλλία επίσης έχει ομάδα που προέρχεται από το παραδοσιακό κλασικό

καράτε. Οπου υπάρχουν μεγάλοι Γιαπωνέζοι δάσκαλοι σε χώρες της Ευρώπης παρατηρούμε μια καθυστέρηση στην εγκατάλειψη της τέχνης προς το νέο ρεύμα. Για την Αγγλία του Ενοέντα θα λέγαμε "πλήρη αποστροφή" στο νέο ρεύμα. Μόνο ο Ότσι στη Γερμανία πρέπει να έχει ασάβινα νεύρα για να διατηρεί το χαμόγελο στο αταίριαστο με την ψυχολογία του περιβάλλον. Ας σημειώσουμε εδώ ότι έχει βοηθήσει του στη διδασκαλία των Κάτα στην Εθνική Γερμανίας τον Θύμιο Καραμήτσο.

Οι ΗΠΑ παρουσιάζουν το περίεργο φαινόμενο να έχουν κατά πολύ καλύτερες γυναίκες των ανδρών (αναλογικά πάντα)! Η Κινεζική Ταϊπέϊ εμφάνισε αξιόλογο επίπεδο.

Στα Ατομικά Κούμιτε εναλλάσσονταν στις πρώτες θέσεις κυρίως οι χώρες Ιαπωνία, Γαλλία, Αγγλία, Ισπανία, Ολλανδία, Ιταλία, Σουηδία, Γερμανία (τυχαία σειρά) με την παρατήρηση ότι, όσο ανέβαινε η κατηγορία τόσο προχωρούσαν οι πιο... ψηλοί.

Τα ουσιαστικά ατυχήματα για Παγκόσμιους Καράτε ήταν μηδαμινά, αλλά και η κάλυψη από τους διοργανωτές ικανοποιητική.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το Κάιρο το βρήκα πολύ αλλαγμένο από το 1983 (Παγκόσμιοι Στόκοκ). Για μιά πόλη των 14 εκατομμυρίων οι αλλαγές ήταν ουσιαστικές.

Τεράστιες περιοχές με χαμόσιπα είχαν ισοπεδωθεί έτοιμες για ανοικοδόμηση, ενώ σε ισοπεδωμένες του 1983 είχαν ανασεγρθεί τεράστια οικοδομήματα! Το κυκλοφοριακό χάος είχε γίνει ελπιδοφόρο...χαοδέστερον!

Το ξενοδοχείο μας αυτή τη φορά έσκιζε και οι Πυραμίδες μας περίμεναν ακλόνητες. Η βόλτα με την καμήλα ήταν άλλο πράγμα και το αραβικό άλογο με έτρεξε σαν σαίτα στους αμμόλοφους της ερήμου προς μεγίστη ζήλεια των... Βεδδουίνων!

Η Αξέχαστη Βραδυά

...υλοποιήθηκε εντός ξενυχτάδικου στη Λεωφόρο των Πυραμίδων, όπου τρώγοντας το... δεν ξέρω τι ήτανε γιατί είχε σκοτάδι, πάντως ήτανε καμένο, (αλλά και φως να είχε πάλι δεν θα βλέπαμε), κρατούσαμε το βλέμμα μας μαγνητικά συνδεδεμένο με τις λάγνες κινήσεις του θαυμαστού...ομφαλού και των αρρήκτως μετ' αυτού συνδεδεμένων άνω, κάτω και οπίσω εξαρτημάτων της φιλοτίμου πτωχής (ούτε να ντυθεί δεν είχε!) αλλά προς το "ευτραφούς" τοπικής καλλονής. (Φαγώθηκαν να με πάνε!)

Γενικά οι Παγκόσμιοι ήταν μια αξιόλογη εμπειρία που, πέρα από κάθε αστείο, άξιζε να την ζήσουν όσοι πραγματικά ενδιαφέρονται για το Καράτε.

Θύμιος Περισίδης



Επάνω ο Μαρτάκης σε αγώνα του. Επάνω δεξιά ο Πίντα "εκτελεί". Κάτω το συνηθισμένο χόμπυ των διεθνών αγώνων: Συλλογή σημάτων από διάφορες ομοσπονδίες.



MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΤΑΜΕΣΙΒΑΡΙ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

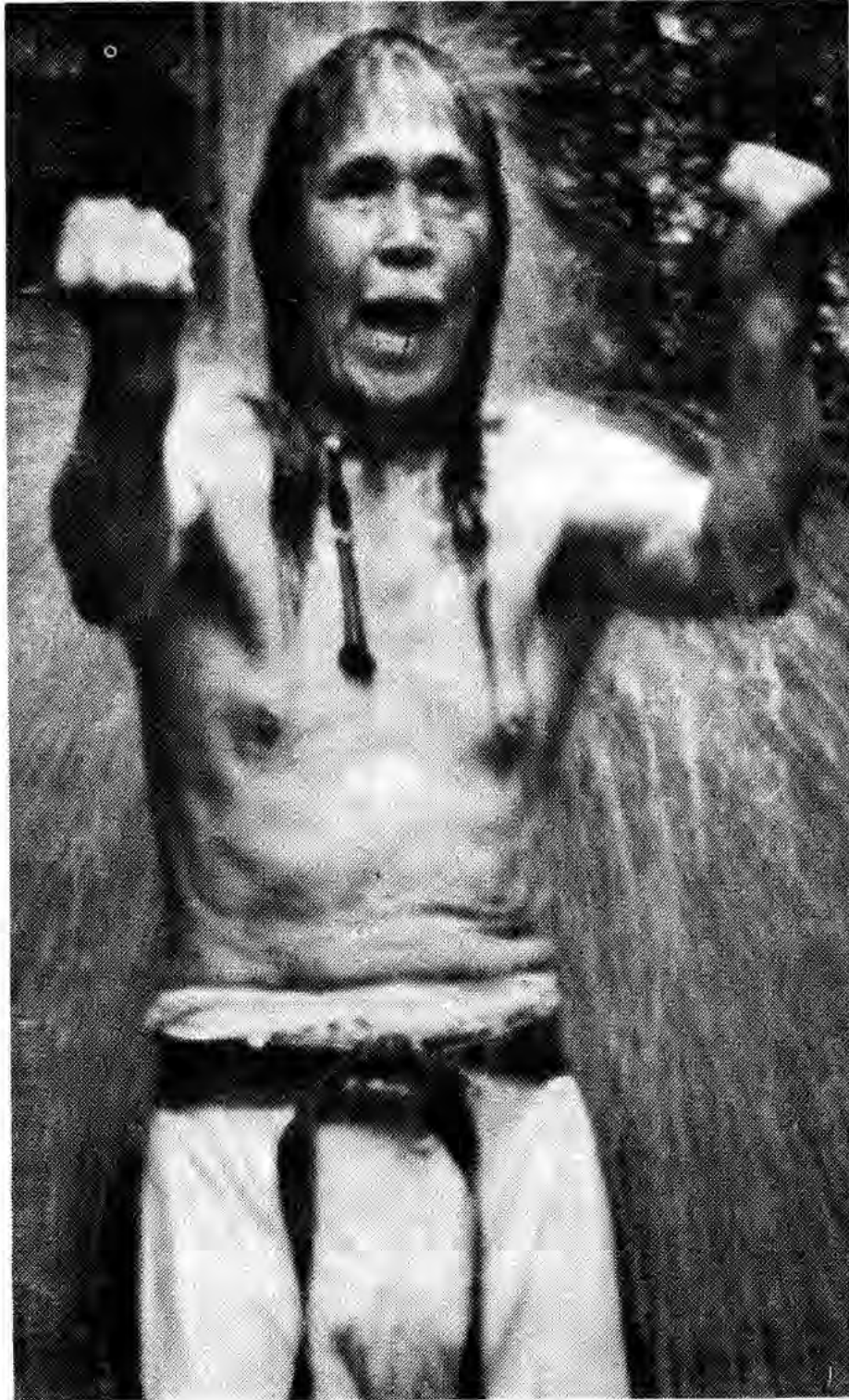
Καθισμένοι στην τυπική θέση για σχεδόν μια ώρα, οι μαθητές του καράτε άρχισαν να μεταπορίζουν το βάρος τους για να ανακουφιστούν από τον πόνο που ένοιωθαν στα πόδια τους, ένα πόνο που έμοιαζε σαν να τους τσιμπούσαν χιλιάδες βελόνες, την στιγμή που ο εκπαιδευτής τους φαινόταν να κάθεται στην ίδια θέση ανενόχλητος. Υποκύπτοντας στις κράμπες και την δυσφορία, πολλοί από τους μαθητές σωριάστηκαν στο πάτωμα της αίθουσας, ενώ οι υπόλοιποι αγωνίζονταν να κρατηθούν στην θέση τους καθώς τα δευτερόλεπτα περνούσαν με αγωνία το ένα μετά το άλλο.

Το προηγούμενο περιστατικό είναι μια μόνο από τις ποικίλες δοκιμασίες οι οποίες αποτελούν αυτό που οι Γιαπωνέζοι ονομάζουν ταμεσιουάρι, έλεγχο του πνεύματος. Μια δοκιμασία με βασανισμό για να ξεπεραστούν τα προσωπικά όρια του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα δημιουργείται μια καινούργια ή μια οξυμένη αίσθηση συγκέντρωσης για τον μαχητή.

Από ιστορικής πλευράς, στην Δύση, το ταμεσιουάρι θεωρείται μια άσκηση «σπασίματος», ένα προπονητικό εργαλείο ή μια επίδειξη η οποία για αρκετούς μερικές φορές παίρνει την μορφή καρναβαλιστικού σόου.

Οι επικριτές του το έχουν ονομάσει «άσκοπη ανοησία», ή «αστείο παιχνίδι για την διασκέδαση ανθρώπων οι οποίοι ξέρουν πολύ λίγα ή δεν έχουν ιδέα για τις μαχητικές τέχνες». Εκείνοι που βλέπουν με ευνοϊκό μάτι την πρακτική αυτή λένε ότι έχει το σκοπό της, ισχυριζόμενοι ότι οι «δοκιμασίες» αυτές συχνά προσφέρουν στο άτομο μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και ένα βαθύτερο νόημα από εκείνα που εμφανίζονται στην επιφάνεια.

Ο Ακίο Γιαμάνο, ένας μαχητής και ιστορικός των μαχητικών τεχνών, λέει ότι «αν και ο όρος είναι Γιαπωνέζικος και μεταφράζεται σαν «προσωπική δοκιμασία», ο αληθινός σκοπός ή το νόημα αυτών των ασκήσεων είναι η σύνδεση του επιμορφωτικού φάσματος των μαχητικών τεχνών με την ταυτόχρονη υιοθέτηση και άλλων γενικών αναλογιών. Στην πραγματικότητα, σε πολλά Κινέζικα, Κορεάτικα και Γιαπωνέζικα συστή-



Ο στυλίστας του γκότζου ρύου Γκοτζέν Γιαμακούτσι είναι πιθανόν περισσότερο γνωστός εξαιτίας της εκτέλεσης ασκήσεων αναπνοής σαντίν που έκανε ενώ στεκόταν κάτω από τα παγωμένα νερά ενός καταρράκτη το χειμώνα.

ματα, έχει γίνει κατανοητό ότι το τελικό αποτέλεσμα από μόνο του δεν είναι τόσο σημαντικό ή δεν έχει τόσο νόημα όσο η δοκιμασία – η σημαντικότερη «πράξη», η προσωπική πρόκληση που δυναμώνει τον χαρακτήρα ενώ την ίδια στιγμή δημιουργεί πολύτιμη εσωτερική επίγνωση».

Ο Γιαμάνο συνεχίζει ακόμα πιο πέρα και λέει ότι είτε πρόκειται για την δημοφιλή άσκηση σπασίματος, ή για οποιαδήποτε άλλη από τις ποικίλες διαφορετικές δοκιμασίες, είναι η έκφραση του ατόμου που φανερώνει αυτοσυγκέντρωση, εστίαση, τεχνική και προσωπική στάση που μετράει πραγματικά. Από την πλευρά της Ανατολικής φιλοσοφικής προσέγγισης, εκείνο που έχει σημασία είναι η ώθηση του εαυτού να φτάσει στα ψηλότερα επίπεδα συνείδησης ή κατανόησης.

Αν και μερικοί άνθρωποι στην Δύση χλευάζουν την ιδέα του ταμεσιουάρι, ονομάζοντάς το «ρηχό μυστικισμό» ή «Ανατολική παραθρησκευτική ανοησία», κάποιοι άλλοι λιγότερο σκεπτικιστές φέρνουν για παράδειγμα κάποιες ανάλογες ιδέες οι οποίες γίνονται πιο εύκολα κατανοητές ή αποδεκτές στην Δύση, όπως είναι η οριοθέτηση στόχων, ο οραματισμός και η πανταχού παρούσα ανάγκη ή πόθος για την αναζήτηση της πραγματικής γνώσης.

«Είναι κοντόφθαλμο να σκεφτόμαστε ότι αυτές οι δοκιμασίες δεν έχουν αξία ή σκοπό», λέει ο Γιαμάνο. «Είναι εξίσου ανόητο να λέμε ότι βρίσκουν εφαρμογή μόνο στις μαχητικές τέχνες όταν, στην πραγματικότητα, είναι δυνατόν ν' αφορούν οτιδήποτε κάνουμε».

Υπάρχει άραγε δεσμός ανάμεσα σε αυτές τις «δοκιμασίες του πνεύματος» και άλλες προκλήσεις στην ζωή; Ας λάβουμε υπόψη αυτά που έχει να πει ο Φιλ Έσλερ, ο πρώτος Αμερικανός που κατάφερε να ανέβει την τρομακτική βόρεια πλευρά του όρους Έβερεστ, για την τέχνη της ορειβασίας και την σχέση που αυτή έχει με το ταμεσιουάρι.

Η αναζήτηση που τελικά έφερε τον 34χρονο κάτοικο του Μπέλβιου της Ουάσιγκτον, να κατασκηνώσει στην κορυφή του βουνού που οι Κινέζοι ονομάζουν Χομολούγκμα – θεά μητέρα της γης – τον έκανε επίσης να καταγραφεί στις σελίδες των βιβλίων των ρεκόρ στις 20 Οκτωβρίου του 1984. Η αναζήτηση αυτή όπλισε τον Έσλερ μ' αυτό που μερικοί φιλόσοφοι θα περιέγραφαν σαν δυνατή αίσθηση ετοιμότητας ή διόρασης.

«Βρισκόμασταν στο βουνό για δύομισι μήνες και ο αγώνας για την ολοκλήρωσή της ανάβασης ζητούσε το μερίδιό του», θυμάται ο Έσλερ. Ένα μέ-

λος της αποστολής τυφλώθηκε προσωρινά όταν έχασε την προστατευτική ασπίδα από τα γυαλιά του και ο μανιασμένος αέρας μαζί με την θερμοκρασία των -20 βαθμών του πάγωσαν τα μάτια. Ένα άλλο μέλος της ομάδας τους έβηξε και του έσπασε ένα πλευρό. Σε υψόμετρο πάνω από 25.000 πόδια, δεν υπάρχει αρκετή ατμοσφαιρική πίεση για να γεμίσουν τα πνευμόνια και να αντέξουν στην δύναμη ενός πράγματος τόσο ασήμαντου όσο ένα βήξιμο ή ένα φτάρνισμα. Και υπήρχαν και άλλα πράγματα που έβαζαν σε δοκιμασία την θέλησή τους.

«Ότι κι αν έκανες έπρεπε να διατηρείς τον έλεγχό σου», λέει ο Έσλερ. «Στο Έβερεστ, αν σου έπεφτε το γάντι, έχανε τα δάχτυλά σου. Αν έχανε το τσεκούρι για τον πάγο και τύχαινε να γλιστρήσεις, έχανε την ζωή σου. Το πιο ενδιαφέρον πράγμα, πάντως, ήταν πως ο αγώνας να τα καταφέρεις σ' ένα να βλέπεις την προηγούμενη καθημερινή ζωή σου με την σωστή προοπτική της.»

Η προσπάθεια για την αντιμετώπιση των τρομερών θερμοκρασιών, των επικίνδυνων συνθηκών ανάβασης και της εξουθενωτικής δουλειάς έκαναν τον Έσλερ να βρει τον σκοπό της τέχνης του πάνω στην ψηλότερη κορυφή του κόσμου. «Στην ορειβασία έχουμε ένα

ρητό που λέει ότι πρόκειται για μια τέχνη η οποία σε διδάσκει πως να επικοινωνείς με τον εαυτό σου σε χαμηλότερο επίπεδο (Σ.τ.Μ: εννοεί το υψόμετρο) μέσω αυτών που έμαθες ψηλότερα», λέει ο Έσλερ.

Αυτά που έμαθε είχαν και το κόστος τους. Κατά την διάρκεια της μεγάλης δοκιμασίας, ο Έσλερ έχασε σχεδόν 14 κιλά, επικαλούμενος τα αποθέματά του σε δύναμη και αφοσίωση για να τα καταφέρει. Αυτό που άρχισε σαν ομαδική προσπάθεια κατέληξε σε προσωπική παρουσίαση.

Αργότερα, μοιάζοντας κουρασμένη και εξαντλημένη, η ομάδα της ανάβασης επέστρεψε σε ένα πυρετώδες πρόγραμμα συνεντεύξεων, εμφανίσεων σε προγράμματα, και –όσον αφορούσε τον Έσλερ– σε περισσότερες προπονήσεις για ανάβαση. Σαν αφοσιωμένος μαχητής, θεωρεί την ορειβασία τόσο τέχνη όσο και ισοθία επιδίωξη η οποία απαιτεί συνεχή προπόνηση και σκληρή δουλειά.

«Είναι ένα τέλειο παράδειγμα του τι αφορά η προπόνηση ταμασιουάρι», τονίζει ο Ταμάνο. «Δεν είναι καράτε, κουνγκ φου ή τάε κβον ντο, αλλά είναι το ίδιο είδος προσωπικής δοκιμασίας που είναι και το ταμεσιουάρι. Η δοκιμασία του ήταν μεγαλύτερου επιπέδου από τις πε-



Για τους μαχητές, το ταμεσιουάρι μπορεί να γίνει και με κάτι τόσο απλό όσο είναι ο διαλογισμός σε καθιστή θέση. Όταν τα πόδια σου πονούν, έχεις την θέληση να συνεχίσεις;

ρισσότερες, αλλά δεν έπαυε να είναι δοκιμασία του πνεύματος από την οποία βγήκε νικητής. Ενδιαφέροντα παραλληλισμό αποτελεί το γεγονός ότι πολλές εξέχουσες μορφές στον κόσμο των μαχητικών τεχνών ανακάλυψαν την αίσθηση του σκοπού ή της κατεύθυνσής τους, πάνω σε βουνά».

Μια τέτοια ιδιαίτερη μορφή είναι ο μυθικός εξπέρ του καράτε Μας Ογιάμα. Αν και συχνά τον θυμούνται εξαιτίας του ότι αντιμετώπιζε ταύρους με γυμνά χέρια, οι λιγότερο γνωστές μοναχικές εξερευνησεις του σε πολλά βουνά της Ιαπωνίας ήταν εκείνες που έθεσαν τις βάσεις για την προσωπική του δύναμη και την τραχιά πειθαρχία του. Για πολλούς μήνες ο Ογιάμα έβαζε τον εαυτό του σε τέτοιες δοκιμασίες που κατώτεροι άνθρωποι θα έσπαγαν. Πολύ σύντομα μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, κατά την διάρκεια μιας εποχής όπου το πνεύμα της Ιαπωνίας είχε υποδουλωθεί, ο Ογιάμα πάλεψε να βρει την δύναμη που ήξερε ότι βρισκόταν πάντα εκεί.

Πριν μπορέσει να διδάξει και να προπονήσει άλλους, πάντως, έπρεπε πρώτα να καθορίσει εξίσου τα προσωπικά του όρια και την δύναμη του χαρακτήρα του. Αν και το καράτε είχε επιζήσει από τον πόλεμο, οι δυνάμεις Κατοχής είχαν απαγορεύσει την εξάσκησή του και οι καρατέκα σαν τον Ογιάμα είχαν αποσυρθεί να το μελετήσουν σε απομόνωση, πίσω από κλειστές πόρτες. Η κινητήρια δύναμη του Ογιάμα όμως ήταν σταθερή, ο πόθος του μεγάλος και εκείνο που είχε επιλέξει να αντέξει έθεσε την αρχή του ταμεισιουάρι.

Το 1946, και ξανά το 1948, η φημισμένη κεφαλή της σχολής του κυοκουσινκάι καράτε ταξίδεψε μόνη της στα βουνά για να δοκιμάσει την δύναμη και το πνεύμα της. Στο βουνό Μινόμπου και αργότερα στο βουνό Κιγοζούμι, ο Ογιάμα έζησε με χόρτα και μούρα ενώ ταυτόχρονα γυμναζόταν σκληρά, βάζοντας σε δοκιμασία το πνεύμα και την αντοχή του ενώ ωθούσε στα άκρα την ετοιμότητα και τις σωματικές του ικανότητες. Δεν ήταν εύκολο πράγμα.

Μέσα από πολλές ώρες άσκησης, νηστείας και διαθίωσης χωρίς τα απαραίτητα, ο Ογιάμα ωθούσε τον εαυτό του σε ένα καινούργιο βασίλειο γνώσης και κατανόησης. Σαν αποτέλεσμα, ο κόσμος του καράτε ωφελήθηκε αφάνταστα, και ιδιαίτερα η Δύση.

«Χρησίμευσε σαν αυθεντία του καράτε σε πολλούς από τους μαστέρες και τους μεγάλους μαστέρες που δεν ήταν Ασιάτες, από τα μέσα της δεκαετίας του 60», λέει ο Γιαμάνο. «Οποιοσδήποτε οργανισμός έχει σχέση με το καράτε στην Δύση μπορεί να συνδεθεί με τον Μας Ογιάμα».

Μια άλλη εξέχουσα μορφή των μαχητικών τεχνών της οποίας οι δοκιμασίες του πνεύματος έμειναν στα χρονικά είναι ο Γκοτζέν Γιαμακούτσι, ο οποίος ήταν αρχηγός εκπαιδευτής και επικεφαλής της Γιαπωνέζικης σχολής κότζου καράτε. Αν και πολλά έχουν γραφτεί για τα άπιστευτα ταλέντα του και τις δοκιμασίες βασανισμού του, ελάχιστα άγγιξαν τις δοκιμασίες που βοήθησαν στην σφυρηλάτηση «Της Γάτας» σαν άτομο.

«Λέγονταν διάφορες ιστορίες για τον Γιαμακούτσι κατά την διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου», λέει ο Γιαμάνο. «Υποθετικά, όταν ήταν αιχμάλωτος μετά τον πόλεμο, τον έβαλαν στο ίδιο κλουβί με μια τίγρη. Ανάλογα με ποιά εκδοχή πιστεύετε, είτε σκότωσε την τίγρη με αστραπιαίες κινήσεις ή διαλογιζόταν σε μια γωνιά του κλουβιού ενώ το ζώο αρνιόταν να σαλέψει από την άλλη γωνιά που βρισκόταν».

«Κατά την διάρκεια του Πρωταθλήματος του Κότζου Καράτε των Ηνωμένων Πολιτειών στο Σηάτλ στις αρχές της δεκαετίας του 70, ο Γκοτζέν Γιαμακούτσι ρωτήθηκε για τις ιστορίες και είπε ότι δεν ήταν αληθινές», προσθέτει ο Γιαμάνο. «Αλλά, μερικές φορές κάτι που δεν έχει ειπωθεί μπορεί να είναι εξίσου σημαντικό. Κατά την διάρκεια του πολέμου, υπήρξαν πολλά περιστατικά στα οποία ο Γιαμακούτσι άντεξε σε διάφορες δοκιμασίες και κακουχίες, αν θέλετε, και βγήκε απ' αυτές μεταμορφωμένος ή αλλαγμένος. Κατά την διάρκεια ενός τέτοιου περιστατικού, που θα ήταν αβάσταχτη εμπειρία για τον οποιοδήποτε, ένας Ρώσος κολλώντας ένα πιστόλι στον κρόταφο του μεγάλου μαστέρ, του είπε ότι ήρθε η ώρα του να πεθάνει. Ήταν μια μακάβρια πράξη που σκοπό είχε να εκφοβίσει τον αιχμάλωτο. Ο Ρώσος περίμενε από τον αιχμάλωτο να γονατίσει και να ικετεύσει για την ζωή του. Το έκανε αυτό για να σπάσει το ηθικό του αιχμαλώτου, μόνο που δεν έπιασε στην περίπτωση του Γιαμακούτσι. Είπε στον Ρώσο ότι αν ήρθε πραγματικά η ώρα του να πεθάνει, έτσι έπρε-

πε να γίνει. Με ήρεμο και ήπιο τρόπο δέχθηκε το πεπρωμένο του χωρίς να σπάσει. Εντυπωσιασμένοι από την έλλειψη φόβου από μέρους του και την αδιαφορία του, τον άφησαν να ζήσει».

«Αργότερα, μετά τον πόλεμο, άλλες δοκιμασίες του πνεύματος, ίσως καμιά πιο εντυπωσιακή από την περίφημη φωτογραφία που τον δείχνει να εκτελεί τεχνικές αναπνοής σαντιν μέσα στα παγωμένα νερά ενός καταρράκτη στα βουνά, απόδειξαν την δύναμη και τον αυτοέλεγχο που είχε. Έδειξαν το επίπεδο αντοχής και την πνευματική δύναμή του. Όχι πνευματική δύναμη με την Δυτική έννοια, αλλά με την Ανατολική αντίληψη».

«Αν και η ιστορία με την τίγρη δεν είναι αληθινή, έχει διατηρηθεί σαν ευαγγέλιο», λέει ο Γιαμάνο. «Πάντως, όπως και με άλλες εξέχουσες μορφές, είναι το είδος της ιστορίας που τις κάνει να φαίνονται μεγαλύτερες από τη ζωή ενώ ταυτόχρονα προσθέτει μια πιναλιά μυστικισμού και μαγείας. Η ουσία είναι, ότι υπάρχουν πολλά πράγματα τα οποία είναι αληθινά και περιέχουν ανάλογη δόση εντύπωσης. Για παράδειγμα, ενώ ο Γιαμακούτσι είχε επισκεφθεί την περιοχή του Σηάτλ την εποχή του εθνικού πρωταθλήματος, τον πήγαν στο βουνό Ραινιέ για να δει τ' αξιοθέατα. Ενώ βρι-

σκόταν εκεί, καθισμένος σ' ένα μισογκρεμισμένο τοίχο κοιτάζοντας ένα βραχώδη γκρεμό και από κάτω την πεδιάδα, ένα πουλί προσγειώθηκε λίγα μέτρα πέρα από τα πόδια του. Εκείνος χαμογέλασε και το πουλί πλησίασε, σκύβοντας το κεφάλι του στο πλάι και παρατηρώντας τον άντρα που φορούσε παραδοσιακή γιαπωνέζικη ενδυμασία. Εκείνος είπε κάτι στο πουλί και έμοιαζε να επικοινωνούν. Έπειτα, καθώς λένε οι οδηγοί του, ο Γιαμακούτσι έγνεψε με το κεφάλι του και το πουλί πέταψε μακριά. Αυτό βέβαια δεν αποτελεί δοκιμασία του πνεύματος, αλλά έχει κάτι να πει για τον άνθρωπο και το πνεύμα του ανθρώπου. Μπορεί να μην είναι τόσο εντυπωσιακό όσο η ιστορία με την τίγρη, αλλά έχει την ίδια μορφή μυστικιστικής ποιότητας. Εκείνοι που είδαν με τα μάτια τους το περιστατικό έφυγαν με ένα αίσθημα σεβασμού, έχοντας γίνει μάρτυρες σε κάτι έξω από τα συνηθισμένα από έναν εξαιρετικό άνθρωπο».

«Το ταμεισιουάρι είναι πολλά πράγματα», λέει ο Γιαμάνο. «Μπορεί να περικλείει τεχνικές σπασίματος, καθώς και έναν αριθμό άλλων δοκιμασιών. Η έμφαση δίνεται στην ενέργεια, την «πράξη» για να αναδειχτεί η ετοιμότητα του ατόμου. Καθορίζει τα όριά μας και μας βοηθάει να τα επεκτείνουμε. Το ποιό

είμαστε, το είδος του ανθρώπου που είμαστε, είναι αποτελέσματα των δοκιμασιών ή των αγώνων που δίνουμε κατά την διάρκεια των χρόνων. Διαμορφώνομαστε από τις εμπειρίες μας. Αυτό που μαθαίνουμε και αν εφαρμόζουμε αυτή την γνώση στην καθημερινή μας ζωή, εξαρτάται από μας».

«Το ίδιο ισχύει και για τις ασκήσεις του ταμεισιουάρι», λέει ο Γιαμάνο. «Μην ξεχνάτε ότι δεν χρειάζεται να γίνονται μπροστά στο κοινό σαν επίδειξη, ούτε είναι κάτι που πρέπει απαραίτητα να το μοιραστείτε με τους άλλους. Η αξία και το νόημά τους υπάρχουν για το άτομο. Δεν είναι δοκιμασίες που πρέπει να βαθμολογηθούν ούτε είναι κάτι που προσφέρεται για να ικανοποιήσει την περιέργεια ενός άλλου. Συχνά, είναι ιδιαίτερες και προσωπικές δοκιμασίες που σας λένε κάτι για τον εαυτό σας και, τελικά, ίσως αυτή να είναι η ουσία».

Ταμεισιουάρι - η δοκιμασία του πνεύματος. Είτε το βλέπετε σαν «καρναβαλιστικό κόλπο» είτε σαν μέσο για σωματική και πνευματική εξάσκηση, είναι μέρος του κόσμου των μαχητικών τεχνών, ενός κόσμου που γίνεται ολοένα και πιο μικρός χάρη στην κατανόηση.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ



Οι Γιαπωνέζοι συνήθιζαν να κάνουν «κρύες πρακτικές» μέσα σε παγωμένα ποτάμια και λίμνες κατά την διάρκεια του χειμώνα για να βάλουν σε δοκιμασία το πνεύμα τους. Στην φωτογραφία, μαθητές από τον Όρεγκον κάνουν το ίδιο την ημέρα της Πρωτοχρονιάς.

**ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΩΝ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΚΕΙΜΕΝΑ
ΜΕΧΡΙ ΕΤΟΙΜΑ ΑΝΤΙΤΥΠΑ: ΔΗΛ. ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ,
ΔΙΟΡΘΩΣΗ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΑΙ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ (ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΩΝ Η ΕΓΧΡΩΜΩΝ),
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ, ΜΑΚΕΤΕΣ ΔΙΑΦΗΜΗΣΕΩΝ,
ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ**

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ, 822-4794

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΠΙΔΕΙΞΗ KUNG FU

Από την Σταμάτα Κλησάρη

Η Ο.Κ.Φ.Ε (Ομοσπονδία Κουνγκ Φου Ελλάδας) παρουσίασε γι' άλλη μια φορά μια αξιόλογη επίδειξη. Στο κλειστό γυμναστήριο του Ναυπλίου, στις 13 Νοεμβρίου και στις 11 το πρωί άρχισε η επίδειξη αυτή υπό την αιγίδα του Δήμου Ναυπλίου και διοργανωτής της ήταν ο σι-σουκ Θεόδωρος Λαμπάδας, εκπαιδευτής του Αθλητικού Συλλόγου SHAOLIN KUNG FU Νότιας Ελλάδας και μέλος της Ο.Κ.Φ.Ε.

Εκτός του αθλητικού συλλόγου SHAOLIN KUNG FU Ν. Ελλάδας συμμετείχαν και οι αθλητικοί σύλλογοι SHAOLIN KUNG FU Ελλάδας και SHAOLIN KUNG FU Αστρους υπό την εποπτεία του σι-φου Γεωργίου Ανδρονικίδη. Επίσης συμμετείχαν και οι ακόλουθοι αθλητικοί σύλλογοι από την Αθήνα: η Πανελλήνια Ένωση Κινέζικων Πολεμικών Τεχνών υπό την εποπτεία του σι-φου Αθανασίου, ο αθλητικός σύλλογος G.A.A. - M.A υπό την εποπτεία του σι-φου Δ.Μπάλλιου, ο αθλητικός σύλλογος πολεμικών τεχνών Βορείων Προαστείων υπό την εποπτεία του σι-φου Παναγιώτη Μακρή, ο Πανελλήνιος αθλητικός σύλλογος πολεμικών τεχνών υπό την εποπτεία του σι-φου Κώστα Τσολίγκα, ο Αττικός Όμιλος Πολεμικών Τεχνών υπό την εποπτεία του σι-φου προέδρου της Ο.Κ.Φ.Ε κ. Ελευθερίου, ο αθλητικός σύλλογος του σι-φου Ιορδάνη Σταυρίδη και τέλος μαθητές του σι-φου Παπαδόπουλου. Οι συμμετοχές ήταν αρκετές και οι σύλλογοι αρκετά ικανοί να παρουσιάσουν ένα όμορφο και δυναμικό θέαμα. Και το παρουσίασαν!

Η εκδήλωση ξεκίνησε με έναν ολιγόλεπτο λόγο του προ-

έδρου του αθλητικού συλλόγου SHAOLINKUNGFU Ν. Ελλάδας κ. Μίχα και την έναρξη της κήρυξε ο δήμαρχος Ναυπλίου. Την έναρξη στο θέαμα, είχαμε από τους αθλητικούς συλλόγους SHAOLINKUNG FU Ν. Ελλάδας, Ν. Ελλάδας και Αστρους, οι αθλητές των οποίων παρουσίασαν το στυλ του κουνγκ γκαρ και τσου λαϊ φουτ με αρκετή δύναμη, ακρίβεια και συγχρονισμό. Εκτελέστηκαν κατά ατομικά και ομαδικά, κατά απλά και κατά με όπλα, κατά από μικρούς και μεγάλους αθλητές. Στη συνέχεια είχαμε την Πανελλήνια Ένωση Κινέζικων Πολεμικών Τεχνών που παρουσίασε με έμπειρους και προχωρημένους μαθητές το στυλ του αετού με αρκετή χάρη και αρμονία. Σειρά είχε ένας έμπειρος αθλητής του σι-φου Παπαδόπουλου που παρουσίασε το στυλ του Internal Kung Fu εκτελώντας απλό κατά και κατά με καλάμι. Κατόπιν είχαμε τον Αθλητικό Σύλλογο Βορείων Προαστείων που παρουσίασε το στυλ του Fu-jow-rai' όλο του τον δυναμισμό. Μια δυναμική ακόμα παρουσία είχαμε και από τον Αθλητικό Σύλλογο G.A.A - M.A καθώς και από τον Αθλητικό Σύλλογο του σι-φου Ιορδάνη Σταυρίδη. Ένα ποικιλόμορφο επίσης θέαμα, τόσο δυναμικό όσο και ευχάριστο παρουσιάστηκε από τον σύλλογο του σι-φου Κώστα Τσολίγκα.

Σπασίματα σε διάφορα στυλ πραγματοποιήθηκαν από έμπειρους αθλητές του σι-φου Π. - Μακρή.

Σπασίματα όμως όλων των ειδών είχαμε και από τους αθλητικούς συλλόγους Shaolin Kung Fu Ελλάδας και Shaolin Kung Fu Ν. Ελλάδας. Πιο συγκεκριμένα είχαμε σπασίματα τριών και τεσσάρων κεραμιδιών από δύο αθλητές του αθλητικού συλλόγου Shaolin Kung Fu

Ελλάδας. Είχαμε επίσης εναέριο σπάσιμο με λάκτισμα, σπάσιμο τσιμεντόπλακας με λάκτισμα και σπάσιμο τριών τσιμεντοπλακών πεζοδρομίου στο στομάχι. Και όλα αυτά εκτελεσμένα από τον σι-σουκ Θεόδωρο Λαμπάδα, εκπαιδευτή του αθλητικού συλλόγου Shaolin KungFu Ν. Ελλάδας. Επίσης θα πρέπει να αναφερθεί πως καθ' όλη την διάρκεια της επίδειξης είχαμε ανάλυση και επεξήγηση όλων των τεχνικών από τον σι-φου Γ. Ανδρονικίδη. Και η επίδειξη τέλειωσε με την απονομή τιμητικών πλακετών στους δασκάλους και τιμητικών διπλωμάτων στους μαθητές από τον δήμαρχο Ναυπλίου κ. Τσούρνο. Μα η μεγαλύτερη απονομή για όλους ήταν σίγουρα το θερμό χειροκρότημα των θεατών που είχαν κατακλύσει το κλειστό γυμναστήριο του Ναυπλίου. Δεν θα ήταν υπερβολή να λέγαμε πως όλος ο κόσμος είχε ενθουσιαστεί και πράγματι χειροκροτούσε μέσα από την καρδιά του για να επιβραβεύσει τόσο όλους όσοι εργάστηκαν και παρουσίασαν την επίδειξη αυτή όσο και για τον σκοπό της που ήταν για άλλη μια φορά φιλανθρωπικός αφού όλα τα χρήματα διατέθηκαν στους άπορους πολίτες του Ναυπλίου.

Ένα μεγάλο μπράβο λοιπόν σε όλους τους ανθρώπους της Ο.Κ.Φ.Ε όσο και στον διοργανωτή σι-φου Θεόδωρο Λαμπάδα. Και σίγουρα αξίζουν αυτό το μπράβο για όλους αυτούς τους κόπους και τις προσπάθειες που καταβάλλουν για να παρουσιαστεί η αληθινή εικόνα της θαυμάσιας τέχνης του Κουνγκ Φου.

Σί-γσοο Μυί Σταμάτα Κλησάρη
Μέλος Αθλ. Συλ. SHAOLINKUNG FU Ελλάδας

ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΚΑΙ ΘΡΙΑΜΒΟΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Από τους
Γιώργο Ελευσινιώτη και
Γιώργο Περγιάλη

Σε θρίαμβο κατέληξε η εμφάνιση της ελληνικής αποστολής στο Διεθνές Τουρνουά 1988, που έγινε στις 27-28 Αυγούστου 88, στην πόλη Lubeck, που βρίσκεται στην Δ. Γερμανία (όριο Δανίας).

Την διοργάνωση του διεθνούς πρωταθλήματος ανέλαβε ο γνωστός Τούρκος καρατέκα Σακίρ Βαβούζ και η γερμανική ομοσπονδία TCCLKH. Στο πρωτάθλημα συμμετείχαν εκτός από την Τουρκία, ευρωπαϊκά κράτη όπως η Δ. Γερμανία, Αυστρία, Ολλανδία, Γαλλία και Ελλάδα, καθώς και πρόσωπα με μεγάλη ενεργή θέση και όνομα στον κόσμο των πολεμικών τεχνών.

Η τριμελής ελληνική ομάδα απαρτιζόταν από τον 30χρονο Γιώργο Ελευσινιώτη, τον 24χρονο Γιώργο Περγιάλη και τον 18χρονο Θανάση Μπασιμίνα.

Το πρωτάθλημα κράτησε δύο ημέρες και περιλάμβανε κατά (μαλακά -σκληρά), κατά όπλων, σπασίματα και αγώνες σέμι κόντακ.

Και το τουρνουά ξεκίνησε με το πρόγραμμα της 1ης ημέρας, που περιλάμβανε όλα τα αγωνίσματα πριν τους αγώνες σέμι κόντακ. Στο ξεκίνημα συζητήθηκε από την γερμανική

ομοσπονδία όλο το φάσμα της διοργάνωσης και των διατιπικών κανονισμών.

Λάβανε μέρος πάνω από 600 μαχητές και μαχήτριες και στην προκριματική φάση προκρίθηκαν οι ψηλότερες 12 βαθμολογίες. Μεγάλο συναγωνισμό είχε το κατεξοχόν τεχνικό αγώνισμα, τα κατά. Πρόκριση σχετικά εύκολη για τους δύο Έλληνες Γιώργο Περγιάλη και Γιώργο Ελευσινιώτη που χωρίς να απειλούνται να μείνουν έξω από την 12αδα, πέρασαν στα τελικά. Σειρά είχαν τα προκριματικά αγώνισμα των κατά όπλων, όπου και πάλι οι δύο Έλληνες πέρασαν στον τελικό γύρο. Σημειώνεται η συμμετοχή του Γιώργου Ελευσινιώτη με όπλα της Οκινάου, τα τόμπα, και του Γιώργου Περγιάλη με γιαιπώνεζικο παραδοσιακό μπό από μπαμπού. Ενδιαφέρον υπήρχε και στα σπασίματα όπου δεν έλειψαν και ορισμένα μικροατυχήματα. Οι δύο Έλληνες καρατέκα σκεπτόμενοι την συμμετοχή τους στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Αυστρίας μετά από 15 μέρες, προνοητικά αποφάσισαν να μην διαγωνιστούν.

ΚΑΤΑ

Και φτάνουμε στους τελικούς που άρχισαν το απόγευμα μετά από κοπιαστικό συναγωνισμό διάρκειας τεσσάρων ωρών. Λαμβάνοντας στους τελικούς της κατηγορίας των μαλακών κατά ο Έλληνας εκπαιδευτής του ζίου ζίτσου Γιώργος Περγιάλης, έλαβε την 1η θέση, αποκλείοντας πολλά

θεωρούμενα φαβορί και με την εμφάνισή του ξεσήκωσε τον κόσμο που παρακολουθούσε, εκ των οποίων θερμά ήταν τα χειροκροτήματα των Ελλήνων μεταναστών.

Σειρά είχε ο εκπαιδευτής του σόριντζι ρού Γιώργος Ελευσινιώτης, που έδωσε άλλη μια επιτυχία στο ενεργητικό της ελληνικής αποστολής, αφού απόκτησε στην κατηγορία των σκληρών κατά την 3η θέση. Σημειώνεται η επικράτηση των δύο πρώτων θέσεων από Τούρκους αθλητές, που όμως δεν εντυπωσίασαν. Το ελληνικό κοινό μέσα σε ξεσπάσματα ελληνικής συγκίνησης δέχθηκε θερμά την επιτυχία των Ελλήνων καρατέκα.

ΚΑΤΑ ΟΠΛΩΝ

Δύσκολη η τελική σειρά των δώδεκα αθλητών στα κατά όπλων, αφού η εμφάνισή τους στα προκριματικά προμήνυε μεγάλο ενδιαφέρον και συναγωνισμό.

Αγωνιζόμενοι και δίνοντας την ψυχή τους και πάλι οι Έλληνες εκπρόσωποι συνεκλόνησαν το κλειστό γήπεδο για άλλη μια φορά. Συγκεκριμένα και αναλαμβάνοντας και πάλι πρωταγωνιστικό ρόλο, ο Γιώργος Ελευσινιώτης κατέκτησε την 2η θέση, αποδεικνύοντας επάξια την 18ετη εμπειρία του, στον κόσμο των πολεμικών τεχνών και μη αφήνοντας καμία ξένη βαθμολογία να τον ξεπεράσει.

Σειρά είχε ο "αθλητής του τουρνουά", ο εντυπωσιακός μαχητής Γιώργος Περγιάλης, ο





οποίος με σθένος και αποφασιστικότητα κράτησε μόνιμα και πάλι την πρώτη θέση και αφήνοντας απογοητευμένους τους πτημένους που προσδοκούσαν την ρεβάνς. Συγκινητική η υποστήριξη των ελλήνων μεταναστών, οι οποίοι με ένθερμη αγκάλη φιλοξένησαν την ελληνική ομάδα, καθώς και σ' όλη τους την παραμονή τους ξενάγησαν στην όμορφη, γραφική πόλη Lübeck που είναι γνωστή για το μεγάλο εμπορικό της λιμάνι.

ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Δεύτερη ημέρα και το πρόγραμμα περιλάμβανε τους αναμενόμενους από ενδιαφέρον ομαδικούς αγώνες όπου κάθε αποστολή παρέταξε τριμελή ομάδα. Ικανοποιητική

ήταν η επιτροπή αγώνων, και πρέπει να αναφέρουμε το ενθουσιώδες φυλλάδιο που διανεμήθηκε στους θεατές με την συμμετοχή αναλυτικά όλων των αγωνιζομένων. Η διαίτησά υπήρξε ομολογουμένως καλή με αντικειμενική κρίση, έχοντας μόνο συνήθη μεμονωμένα διλήματα μεταξύ διαιτητών και βοηθών.

Οι αγώνες υπήρξαν εντυπωσιακοί χάρη στις ξεκάθαρους τεχνικές των αθλητών και την μεγάλη τους εμπειρική αγωνιστική ικανότητα. Η ελληνική τριμελής ομάδα απαρτιζόμενη από τους Γιώργο Περγιάλη, Γιώργο Ελευσινώτη και Θανάση Μπατούμα, κατέκτησε άλλα τρία κύπελλα αφού μετά από 24 νικηφόρους αγώνες έλαβε την 2η θέση και έτσι για άλλη μια φορά άφησε εμβρόνιτους τους διαγωνιζομένους και προβλημάτισαν τις ξένες απο-

στολές για την ανοδική πορεία του ελληνικού επιπέδου τεχνικής και αγωνιστικότητας. Ξέφρενη η κατάκλυση των θεατών και αγωνιζομένων μετά το τέλος της απονομής των κυπέλλων και πρώτων θέσεων, οι οποίοι ζητούσαν από τους Έλληνες για ανάμνηση αυτής της εμφανίσεως την ελληνική σημαία.

Αξίζουν συγχαρητήρια στην γερμανική ομοσπονδία για την άφογη διοργάνωση, τα τέλεια τεχνικά μέσα που χρησιμοποιήσε, αλλά και για την φιλοξενία με την οποία αποδέχθηκε τις αποστολές. Τέλος ευχαριστίες προς όλους τους Έλληνες μετανάστες, οι οποίοι ξέρουν να συμπαραστέκονται και έξω από τα ελληνικά χώματα τις ελληνικές αποστολές.

1ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

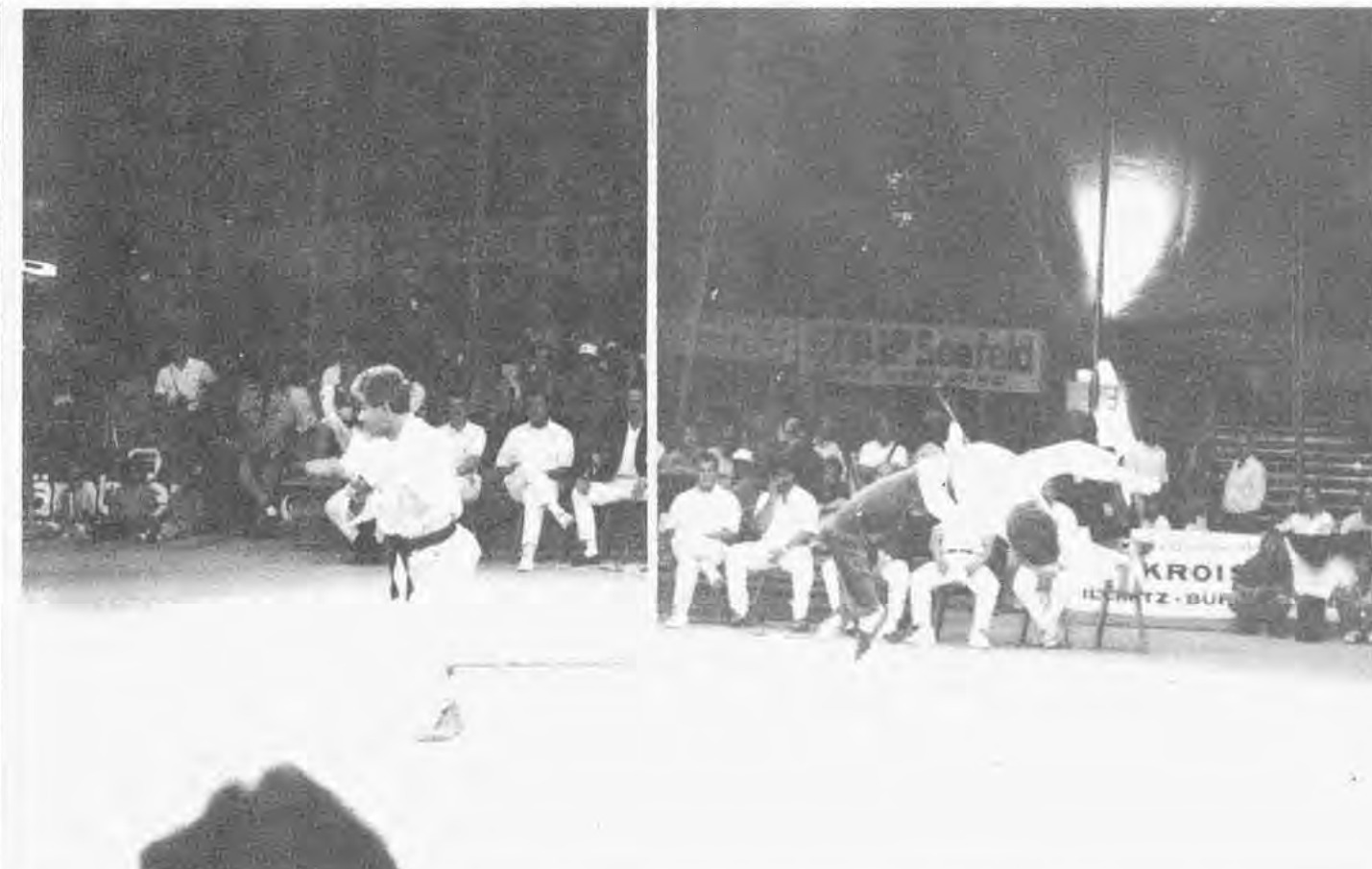
ΣΕΜΙ ΚΟΝΤΑΚΤ

Η μεγαλύτερη διοργάνωση που ανέλαβε μέχρι τώρα η Ευρώπη, δημιουργήθηκε το 88, που ήταν οι παγκόσμιοι αγώνες, σέμι κόντακτ,

που έγιναν στο διάστημα 7-11 Σεπτεμβρίου, στο στάδιο του Region Molltal της Αυστρίας.

Οι αγώνες αυτοί είναι το μεγαλύτερο γεγονός σε παγκόσμια κλίμακα, στον χώρο

του αγωνιστικού μαχητικού αθλήματος σέμι κόντακτ.



Το μαχητικό αυτό σπορ, έχει εκατομμύρια αθλητές σ' όλα τα μήκη και πλάτη της γης.

Το 1ο επίσημο παγκόσμιο πρωτάθλημα έγινε κάτω από το βλέμμα του προέδρου της Αυστρίας Kurt Waldheim. Την συμμετοχή τους και εμφάνισή τους έδωσαν πολλοί υπουργοί, βουλευτές, δήμαρχοι και διάφορα άλλα επίσημα πρόσωπα, με σεβαστή θέση και κύρος στην δημόσια ζωή.

Οι αγώνες έγιναν στις 7-11 Σεπτεμβρίου στο όμορφο Region Molltal της Αυστρίας, παρουσία χιλιάδων θεατών που κατάκλεισαν τα τέσσερα κλειστά στάδια του Molltal. Αποτέλεσε ένα από τα μεγαλύτερα αθλητικά γεγονότα της χρονιάς με τεράστια προβολή και δημοσιότητα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας δηλαδή, τηλεόραση, ραδιόφωνο και τύπο (μετεδόθη τηλεοπτικά από τις χώρες Αυστρίας και Δ. Γερμανία καθώς και στιγμιότυπα από πολλές ευρωπαϊκές χώρες). Λάβανε μέρος γύρω στους 1500 αθλητές από 27 κράτη απ' όλο τον κόσμο (δύο αποστολές λόγω απρεπούς συμπεριφοράς στάλθηκαν πίσω).

Σημειωτέον ότι δόθηκε για την ολική προετοιμασία των αγώνων το ποσό των 1,5 εκατομμυρίων μάρκων δυτικής Γερμανίας. Στους πρώτους αυτούς παγκόσμιους αγώνες συμμετείχε και η Ελλάδα, που δυστυχώς από όμιλης που αναμενόταν να παρευρεθεί, κατέληξε να είναι διμελής. Ίσως και το συνολικό κόστος που χρειάστηκε για όλα αυτά τα έξοδα της μεταφοράς και παραμονής να δημιουργήσαν ορισμένα προβλήματα.

Από ελληνικής πλευράς έλαβαν μέρος οι αθλητές: Γιώργος Περγιάλης, εκπαιδευτής του ζίου ζίτσου και γενικός αντιπρόσωπος από το παγκόσμιο συνέδριο ζίου ζίτσου οργανισμών στην Ελλάδα, και Γιώργος Ελευσινώτης εκπαιδευτής του σόρινγυ ρύου και

γενικός αντιπρόσωπος του συστήματος στην Ελλάδα.

Λαμβάνοντας υπόψη την συμμετοχή δεκάδων αθλητών, διαφόρων αθλητών, διαφόρων χωρών με παράδοση στο άθλημα όπως Δ. Γερμανία, Η.Π.Α, Γαλλία, Ολλανδία κ.τ.λ, η προσπάθεια των Ελλήνων αθλητών θεωρείται υπεράνθρωπη.

Οι αθλητές χωρίστηκαν σε 8 γκρουπ, και κάθε στάδιο φιλοξενούσε δύο απ' αυτά τα γκρουπ τις πρώτες τρεις προκριματικές μέρες. Όλοι οι αθλητές φιλοξενήθηκαν στο αθλητικό χωριό Flatach που είναι ανάρπαστο για τις μαγευτικές τοποθεσίες των βουνών με υψόμετρο άνω των 1500 μέτρων, όπου η μεταφορά γίνεται με τελεφερίκ. Δεν υπάρχει αυτοκινητόδρομος (λόγω κατολισθήσεων χιονιού) αλλά τα αυτοκίνητα μεταφέρονταν μέσω της σιδηροδρομικής γραμμής. Και ενώ στην Ελλάδα το θερμόμετρο έλεγε 30-35 βαθμούς Κελσίου, στο Flatach ο καιρός ήταν ψυχρός, εξαιτίας του υψομέτρου και του χιονιού.

1η ΗΜΕΡΑ

Την πρώτη ημέρα ανοίγοντας η αυλαία του Παγκοσμίου πρωταθλήματος έγινε η παράταξη των κριτών, με το άκουσμα των εθνικών ύμνων και την συνοδεία φιλαρμονικής ορχήστρας της Βιέννης. Αξιοζήλευτη ήταν η θέση των Ελλήνων αθλητών που ύψωναν την γαλανόλευκη σημαία, για άλλη μια φορά σε μια μεγάλη διοργάνωση. Ακολούθησε ιατρική εξέταση, καθώς και σύστημα αντι-ντόπινγκ και το ζύγισμα των αθλητών.

2η και 3η ΗΜΕΡΑ

Στο πρώτο γκρουπ των προκριματικών έλαβε μέρος ο αθλητής εκπαιδευτής Γιώργος Ελευσινώτης, που έλαβε μέρος στα κάτω, στα κάτω όπλων και στους αγώνες. Πήρε μετά από υπερπροσπάθεια δύο ημερών το εισιτήριο για τους 24 των τελικών. Η κατηγορία του αθλητή ήταν η βαριά κατηγορία των 82 κιλών. Ο δεύτερος αθλητής εκπαιδευτής Γιώργος Περγιάλης, έλαβε μέρος στο έκτο γκρουπ και η συμμετοχή του ήταν εξίσου και στα τρία αγωνίσματα. Δίνοντας την μάχη, για δύο συνεχείς ημέρες, και παίζοντας στην κατηγορία των 68 κιλών, όπου το ενδιαφέρον ήταν μέγιστο, ο αθλητής πήρε την πρόκριση στους 24 του τελικού και στα τρία αγωνίσματα.

4η ΗΜΕΡΑ

Για να πάμε στην 4η ημέρα, όπου το ενδιαφέρον κορυφώθηκε και έγιναν συγκλονιστικές γιγαντομαχίες. Σημειώνουμε την συμμετοχή γνωστών ονομάτων, στο χώρο των πολεμικών τεχνών, όπως του αμερικανού Μάικ Αντερσον, παγκόσμιου πρωταθλητή στο φουλ κόντακτ, του αφρικανού Εμάνουελ Μπέτενκουρτ, του δυτικογερμανού Ούβε Μπελίνιους, του γάλλου Σεργ Σεγκουίν κ.α.

Και ξεκινάμε από τους αγώνες ΚΑΤΑ όπου οι Έλληνες έκαναν αξιοπρόεκτη παρουσία. Συγκεκριμένα ο Γιώργος Περγιάλης στην κατηγορία των μαλακών κάτω, έλαβε την τέταρτη θέση κάνοντας σε απόσταση ανάσας ένα τουλάχιστον μετάλλιο. Ήταν ομολογουμένως μια στιγμή που ξεσήκωσε πολλά επιφωνήματα για την άδικη θέση του Έλληνα εκπαιδευτή, για το οποίο ακόμα και ο τύπος του έθεσε υπόψη (Αυστριακός τύπος).

Σειρά είχε ο Γιώργος Ελευσινώτης που δίνοντας μεγάλη μάχη έλαβε την 4η θέση στα σκληρά κάτω και κάνοντας για άλλη μια φορά



αξιόλογοι την συμμετοχή της Ελλάδας στο πρωτάθλημα.

Στα κάτω όπλων οι Έλληνες είχαν συνέναντο, στο "κοντράρισμά" τους με το μέγα θέμα της διαίτησης, όπου διαπιστώθηκαν "κλίκες διαίτησης", κάτι που σημάδεψε την μαρθαβία αυτή διοργάνωση. Συγκεκριμένα ο Γιώργος Ελευσινιώτης εκτελώντας κάτω με τόμφο, ισοβάθμισε με δύο αυστριακούς στην 4η θέση, ενώ ο Γιώργος Περγιάλης εκτελώντας κάτω με γιαπωνέζικο παραδοσιακό μπο, έμεινε με ισοβαθμία δύο δυτικογερμανών και ενός αμερικανού στην 5η θέση.

Για να πάμε στους τελικούς ανδρικών αγώνων όπου το επίπεδο των αγωνιζομένων ήταν σαφώς υψηλό. Στα 68 κιλά, έλαβε μέρος ο Γιώργος Περγιάλης, ο οποίος μετά από τρεις νικηφόρους αγώνες, και κόνοντας στον τέταρτο από έναν υψηλόσωμο Αυστριακό με 5-4 στα σημεία, ήρθε 4ος στην τελική κατάταξη. Εκτός των ατυχία που σημάδεψε για άλλη μια φορά τον Έλληνα αθλητή, οι πολλαπλοί τραυματισμοί του σαφώς τον εξουθένωσαν.

Στα 82 κιλά, ο εκπαιδευτής Γιώργος Ελευσινιώτης, έχοντας στην βαριά αυτή κατηγορία μεγαλόσωμους αντιπάλους, ξεπέρασε το εμπόδιο των τριών πρώτων, για να νικήσει στον τέταρτο από έναν γίγαντα Γιουγκοσλάβο, και παίρνοντας έτσι την 4η θέση. Το γεγονός της πολύ καλής εμφάνισης των ελλήνων, απέσπασε πολλά συγχαρητήρια, απ' το ομολογουμένως πολιτισμένο κοινό, καθώς και τα σχόλια του διεθνούς τύπου ήταν πέρα για πέρα κολακευτικά.

5η ΗΜΕΡΑ

Στις 11 Σεπτεμβρίου έγινε η επίσημη ανακήρυξη των νικητών όλων των κατηγοριών

και ακολούθησε γεύμα με διεθνείς κουζίνες (γαλλική, γερμανική, αγγλική) μεταξύ των αθλητών και των επισήμων σε μια ατμόσφαιρα πολύ φιλική. Προτάσεις για πολλά διεθνή πρωταθλήματα είχαν οι Έλληνες εκπαιδευτές, όπως και την συμμετοχή τους στο 2ο παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Παρακάτω δίνεται η συνοπτική κατάταξη των μεταλλίων:

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ (ΜΑΛΑΚΑ)

1. EMANUEL BETTENCOURT Καραϊβική
2. UWE BELINIUS Δ. Γερμανία
3. JENS RICHTER Δ. Γερμανία

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ (ΣΚΛΗΡΑ)

1. JENS RICHTER Δ. Γερμανία
2. HANS PETER WEINOLD Αυστρία
3. SHERMANN MILLER Η.Π.Α

ΚΑΤΑ ΟΠΛΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

1. STEFAN BECKER Δ. Γερμανία
2. SERGE SEGUIN Γαλλία
3. ADRIANO DEBOLE Ιταλία

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. GERMAN SMITH Η.Π.Α
2. CHRISTA WINTZER Δ. Γερμανία
3. VESNA VUKAS Γιουγκοσλαβία

ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ -62 κ.

1. EISMANN MARIO Ιταλία
2. DE PILLA MARIO Ιταλία
3. HARSCH JURGEN Δ. Γερμανία

ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ -68 κ.

1. TRIQUI BRAHIM Μαρόκο
2. LUDWIG CHRISTOPH Δ. Γερμανία
3. EFSTATHIADIS DASOS Δ. Γερμανία

ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ -75 κ.

1. DANIEL PFEIFER Δ. Γερμανία
2. JOZZKO WINFRIED Δ. Γερμανία
3. JVOIS WILFRIED Ολλανδία

ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ -82 κ.

1. MOHR ANDREAS Δ. Γερμανία
2. BELLORIN JOSE Βενεζουέλα
3. KAVA HASAN Τουρκία

ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ +82 κ.

1. BETTENCOURT EMANUEL Καραϊβική
2. BELLORIN MIGUEL Βενεζουέλα
3. LEINEIS HORST Δ. Γερμανία

ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ -55 κ.

1. BERG KARIN Ολλανδία
2. MARSCH ANDREA Δ. Γερμανία
3. MIK LEONE Αυστρία

ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ -65 κ.

1. HERZOG KATJA Δ. Γερμανία
2. SCHMID ANDREA Δ. Γερμανία
3. LUSCO GABRIELLA Ιταλία

ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ +65 κ.

1. VUKAS VESNA Γιουγκοσλαβία
2. KUOMEN CISKA Ολλανδία

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από το όνομά σας (στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Θυμίζουμε ότι 3/7 σημαίνει το τεύχος Νο 3 του Τόμου 7. Για διευκόλυνση, όταν στέλνετε επιταγή συνδρομής, να μας γράφετε από πιο τεύχος θέλετε να αρχίζει (Νο και Το). Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τα τεύχη τους τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.



Απο τον Κωστα Δερβενη

Φίλε Θύμιο,

Με αφορμή το γράμμα της Σούλας Δενδρινού και άλλα γράμματα που στέλνονται στον Χατσούμι Σενσέι από την Ελλάδα (που αναγκάζομαι να απαντήσω εγώ), και με την ευκαιρία που έξω βρέχει του κατακλυσμού και είμαι αναγκαστικά κλεισμένος μέσα σε ξενοδοχείο στο Τελ Αβίβ, ήθελα να αναφέρω ορισμένα θέματα γύρω από το νινζούτσου για τους μπουντόκα της Ελλάδας.

Κατ' αρχήν πρέπει να ζητήσω δημοσίως συγγνώμη (πάλι μάλλον συνήθεια μου γίνεται) για την λανθασμένη γνώμη που είχα ως τώρα για τις πολεμικές τέχνες στην Ελλάδα. Νόμιζα ότι η κατάσταση ήταν δραματική, και καταλαβαίνω τώρα ότι ο λόγος που είχα αυτή την γνώμη είναι ότι απλούστατα δεν διάβαζα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ! Από τότε που γράφτηκα συνδρομητής κατάλαβα το σφάλμα μου, γιατί το περιοδικό είναι γεμάτο από φωτογραφίες και άρθρα ανθρώπων που ή από τα λόγια τους ή από το πρόσωπό τους καταλαβαίνει κανείς ότι έχουν μέσα στην καρδιά τους το πνεύμα των μπουντό.

Τώρα για το νινζούτσου. Γίνονται συνεχώς οι ερωτήσεις "που μπορώ να μάθω

νινζούτσου;" και "που μπορώ να μάθω περισσότερες πληροφορίες για το νινζούτσου;".

Καλές ερωτήσεις και οι δύο.

Κατ' αρχήν πρέπει να ξέρει ο κόσμος ότι το νινζούτσου διαγράφει την ίδια ιστορία σήμερα που διέγραψε το αϊκίντο στην αρχή της διασποράς του. Π.χ και οι δύο τέχνες στηρίζονται στην εργασία ενός ιδιότροπου, ταλαντούχου και ευτυχώς διαφωτισμένου ανθρώπου με φοβερές και παράξενες ικανότητες. Οι ζώνες στο νινζούτσου σήμερα και στο αϊκίντο παλαιότερα δυστυχώς δεν σημαίνουν τίποτε γιατί και οι δύο δάσκαλοι έδιναν ζώνες όπως γούσταραν και για οποιονδήποτε λόγο (σημειώ- τέον ότι προσπαθούμε να του κόψουμε αυτή τη συνήθεια του Χατσούμι Σενσέι). Διαβάζω ιστορίες και ανέκδοτα του τι τραβούσαν οι μαθητές του Ουετσιμπα Σενσέι και γελάω όχι μόνο γιατί είναι αστεία, αλλά επειδή τραβάμε και εμείς τα ίδια από τον Χατσούμι Σενσέι σήμερα! Δυστυχώς έχουμε ένα δυσμενέστερο στοιχείο από το αϊκίντο στο ότι ο κινηματογράφος, τα μυθιστορήματα και οι ψευδοδάσκαλοι έχουν δώσει στο κοινό μια εντελώς λανθασμένη εικόνα του νινζούτσου.

Τώρα τι είναι το μπούτζινκαν νίνπο ταϊζούτσου; Είναι συγκρότημα 9 παραδοσιακών Ιαπωνικών σχολών μάχης με προϊστορία κάπου

900 χρόνων εκ των οποίων οι τρεις ρύοι είναι αποκλειστικά νινζούτσου. Εχω αναφέρει για αυτές σε άρθρα και στο βιβλίο μου. Δηλαδή διδάσκεται η κίνηση των παλαιών Ιαπωνικών πολεμικών τεχνών πριν από την επικράτηση του καράτε, τζούντο, αϊκίντο κτλ.

Τώρα που μπορεί κανείς να μάθει νίνπο ταϊζούτσου; Κατά τη γνώμη μου μόνο από τον Ντορόν Ναβόν ή στην Ιαπωνία. Δεν μπορεί ο μαθητής να ταξιδέψει στην Ιαπωνία ή στο Ισραήλ; Τότε ασ κάνει λίγο υπομονή ώσπου να ανασυγκροτηθούμε λίγο στην Δύση.

Τι εννοώ με αυτά; Ας πάρουμε τον εαυτό μου για παράδειγμα. Κάνω 6 χρόνια νινζούτσου και είμαι 5ο νταν (πλην όμως κάνω και 11 χρόνια επιπλέον πολεμικές τέχνες). Οποιος διαβάσει το βιβλίο μου θα δει ότι το 86 πήγα στην Ιαπωνία νιντάν (δεύτερο) και γύρισα (σαντάν). Από τότε έχω ξοδέψει αρκετά χρήματα να ακολουθήσω τον δάσκαλό μου σε διάφορα μέρη της γης ή να πηγαίνω στην Ιαπωνία για διδασκαλία, με αποτέλεσμα φέτος να δοκιμάσει να σπάσει κομμάτι μπαμπού επάνω στο κεφάλι μου και να αστοχήσει. Στα τελευταία τρία χρόνια έχει ρίξει τόση ύλη επάνω μου όσο θα έπεπε σε δέκα χρόνια, τόσο που άρχισα να απελπίζομαι αν θα βρω άκρη ποτέ. Είναι σαν κάποιος να σε διδάσκει ένα

βιβλίο και να σου δείχνει όλα τα περιεχόμενα με σημειώσεις. Γίνεται να τα αφομοιώσεις;

Που θέλω να καταλήξω μ' αυτά; Στο ότι εμείς στην Δύση που είμαστε σοβαροί μαθητές του Χατσούμι Σενσέ-ι πρέπει να σταματήσουμε για λίγο, να ανασυγκροτηθούμε και να γυρίσουμε στην αρχή. Εγώ προσωπικά προπονούμαι αποκλειστικά με την ύλη των εννιά κύου. Θα περάσουν δηλαδή αρκετά χρόνια ώσπου οι δάσκαλοι πραγματικά να ξέρουν αυτά που προσπαθούν να διδάξουν. Οι μαθητές λοιπόν ας έχουν υπομονή, σιγά σιγά να μάθουμε μαζί, και από τους μπουντόκα άλλων πολεμικών τεχνών ζητώ εγώ προσωπικά επίσης να έχουν υπομονή με μας ώσπου να βάλουμε μια τάξη στο σπίτι μας. Δηλαδή, φίλοι αναγνώστες, αν πάτε σε σχολή νινζούτσου και ο δάσκαλος αρχίζει να σας κάνει νούμερα με σπαθιά, αστεράκια, κούτζι κίρια και σουζουμούξου, αυτός ο άνθρωπος έχει μαύρα μεσάνυχτα από νινζούτσου, στον λόγο της τιμής μου.

Εχω υποσχεθεί στον Χατσούμι Σενσέι ότι θα κάνω τα πάντα για να επεκταθεί το νινζούτσου στην Ελλάδα σωστά και παραδοσιακά. Οποιος θέλει μπορεί να μου απευθυνθεί για οτιδήποτε μέσω του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Αυτή την στιγμή στην Ελλάδα ο μόνος δικός μου μαθητής που έχει σχολή και διδάσκει νινζούτσου είναι ο Κώστας Σουμαλεύρης στα Γιάννινα. Ο Κώστας έχει κάτσει επίσης ένα μήνα στο Ισραήλ με τον Ντορόν Ναβόν και ένα μήνα στην Ιαπωνία με τον Χατσούμι Σενσέι. Εχω και άλλους μαθητές νινζούτσου στην Ελλάδα αλλά κανείς απ' αυτούς δεν έχει δείξει καμιά διάθεση να οργανώσει σχολή (γιατί ρε παιδιά;).

Τέλος πάντων, συγγνώμη για την φλυαρία και εύχομαι η απολογία αυτή να έδειξε την άποψή μου απέναντι στην ερώτηση "που μπορώ

να μάθω νινζούτσου στην Ελλάδα;".

**Φιλικά,
Κώστας Δερβένης
ShidoshBujinkaminjutsu**

Αξιότιμο εκδόστη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ,

Είμαι ένας λάτρης των πολεμικών τεχνών και αναγνώστης σας. Πριν κάμποσα χρόνια είχα πρωταγοράσει το περιοδικό σας και ομολογώ πως ενθουσιάστηκα. Υστερα όμως δεν το έβρισκα πουθενά και πίστευα ότι σταμάτησε. Πρόσφατα το είδα σε 2-3 περίπτερα και το αγόρασα. Βλέπω φανερή βελτίωση ως προς το περιεχόμενο, αλλά και την εμφάνιση.

Αγόρασα επίσης το βιβλίο **Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ** των εκδόσεών σας, καθότι θαυμαστής του εξαιρετικού αυτού αθλητή και ανθρώπου. Πιστεύω ότι είναι ένα σπάνιο δείγμα συνδυασμού αθλητή και ανθρώπου. Προσωπικά ασχολούμαι με το τάε κβον ντο που με ικανοποιεί ψυχασωματικά και με ηρεμεί.

Πέρα απ' αυτά, θα ήθελα να εκθέσω μερικές απόψεις μου γύρω από κάποια θέματα που αφορούν τις πολεμικές τέχνες.

Σε μερικά εξώφυλλα του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ είδα εικόνες με μπόντυ μπιλντερς, κάτι που με δυσαρέστησε.

Γιατί νομίζω ότι το περιοδικό αυτό ασχολείται με τις πολεμικές τέχνες και ΜΟΝΟ. Και όχι μόνο γιαυτό. Στο εξώφυλλο γράφετε "από την άσκηση του σώματος στην άσκηση του πνεύματος". Λοιπόν το μπόντυ μπιλντιν δεν ασκεί σίγουρα το πνεύμα αλλά ούτε και το σώμα, αφού το μόνο που του χαρίζει είναι άχρηστη μυϊκή δύναμη, αφού δεν διδάσκει και τον τρόπο χρήσης του. Πέστε μου, μπορεί να συγκριθεί το άχαρο και τερατώδες σώμα ενός μπόντυ μπιλντερ με αυτό π.χ του Μπρους Λη

που χαρακτηριστικά του είναι η χάρη, η δύναμη, η αρμονία, η ελαστικότητα αλλά και η τελειότητα; Τέλος πάντων, αυτό είναι από τα λίγα μειονεκτήματα του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Από την άλλη σας συχαίρω για την προσπάθεια που έχετε κάνει για την αναγνώριση των "ψευτομάστερς" που αποτελούν σχετική πληγή στον χώρο αυτό. Αυτό σημαίνει απολύμανση των πολεμικών τεχνών από παράσιτα κι απατεώνες τύπου Ελ Κούρου κ.τ.λ. Οι διδάσκαλοι του καράτε και των σχετικών άλλων αθλημάτων πρέπει να νιώθουν υπερβολικά υπεύθυνοι για τη δουλειά τους και το έργο που επιτελούν.

Μια άλλη προσωπική παράκληση είναι να ελαττωθούν στην ύλη του περιοδικού τα θέματα τα σχετικά με εξετάσεις, αγώνες κ.τ.λ. Καλύτερο θα ήταν να εκφράζατε τη φιλοσοφία περισσότερο των πολεμικών τεχνών και, μια και οι περισσότεροι αναγνώστες είναι αθλητές σ' αυτό το χώρο, θα μπορούσατε να προτείνετε τρόπους ατομικής εκγύμνασης και άλλες μεθόδους προς βελτίωση του επιπέδου καθενός στο αντικείμενό του.

Στο θέμα της κινηματογραφοποίησης των πολεμικών τεχνών και ειδικά των γνωστότατων πια, νίντζα, μπορεί κανείς να πει πολλά.

Θα έλεγα ότι γενικά ο κινηματογράφος και τα υπόλοιπα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όποτε ασχολήθηκαν με αυτό το αντικείμενο το αλλοίωσαν. Δηλαδή πρόβαλλαν στον κόσμο μόνο την αγωνιστική και βίαιη πλευρά των πολεμικών τεχνών και παραμέλησαν την Ανατολική φιλοσοφία πάνω στην οποία βασίστηκαν αυτές. Ίσως αυτό να ήταν ένα λάθος για τον "πολύ" Μπρους Λη. Δηλαδή στις ταινίες του επιδεικνύει τις ικανότητές του πράγματι καταπληκτικές, αλλά δεν έδειξε τη φιλοσοφική και ιδεα-



λιστική πλευρά του θέματος που σίγουρα υπήρχε, υπάρχει και θα υπάρχει. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι καράτε στην πραγματικότητα, δεν είναι μόνο ικανότητα στην άσκηση της βίας στον αντίπαλο αλλά και τρόπος σκέψης, τρόπος άσκησης, τρόπος ζωής.

Ελπίζω να μην σας κούρασα με το κάπως μακροσκελές γράμμα μου και να μην απέσπασα τον πολύτιμο χρόνο σας άδικα. Εύχομαι με όλη μου την καρδιά το περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ να είναι πάντα δυναμικό και πάντα να βελτιώνεται στην ύλη του.

Με εκτίμηση,

Βασίλης Αλεξόπουλος

ΠΑΤΡΑ ΔΕΚ 1988

Κώστας Δερβενής παλι

Κύριε Περισίδη (είδες επισιμότητα;)

Σε απάντηση του γράμματος του Αλέκου Παπαδημητρίου (ένας παλιός μπουντόκα) γύρω από το θέμα του μάστερ John Topalidis ήθελα να δηλώσω τα εξής:

1) Ο κύριος Τοπαλίδης δεν υπήρξε ποτέ μαθητής δικός μου. Παρουσιάστηκε τα Χριστούγεννα του '87 στην σχολή του Κώστα Σουμαλεύρη για 4 ώρες όταν γύρισα ένα βίντεο με τεχνικές ταϊζούτσου για τον κόν Τοπαλίδη, και κόπιασε να εμφανιστεί στο βίντεο αυτό. Από τότε ανταλλάξαμε μια σειρά γραμμάτων, κύριο θέμα των οποίων ήταν η προσπάθειά του να με κάνει να αναγνωρίσω σαν shodan και μαθητή μου, πράγμα που δεν έκανα ποτέ.

2) Το nidan του Τοπαλίδη είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο σημείο με μένα γιατί όταν πήγε στην Σουηδία δήλωσε στην υπεύθυνη επιτροπή ότι ήταν shodanικός μου, από το οποίο ψέμμα προωθήθηκε στο 2ο dan Απ

ότι ξέρω ο κος Τοπαλίδης πήρε το shodan από τον κόν Παπανικολάου, αν και αυτό είναι θέμα διαμάχης μεταξύ των δύο τους απ ότι καταλαβαίνω.

Εδώ πρέπει να γίνει μια διευκρίνιση. Βαθμούς στο ninjutsu μπορεί να δώσει μόνο ένας shidoshi (δάσκαλος) ή shidoshiho ("μικρός" δάσκαλος). Αυτόν τον τίτλο (του shidoshiho) δίνει ο Hatsumsensei ένας shidoshi και κρίνει ότι ο μαθητής μπορεί να σταθή μόνος χωρίς επιτήρηση πιά, και ότι έχει την δυνατότητα μεταδόσεως της τέχνης μας. Δηλαδή και 3ο Dan μπορεί να πάρει ένας μαθητής χωρίς να είναι shidoshi χωρίς δηλαδή να έχει την δυνατότητα να δίνει ζώνες (ούτε 9 kyū),

**γιαναμηνεχουμε
παρεξηγησεις, το
ΔΥΝΑΜΙΚΟ δηλωνει οτι
παγιατακτικη του ειναι να
δινει δημοσιοτητα σε ολες
τις αποψεις, πραγματου
τελικα θα μας οδηγησει στην
Αληθεια**

διότι υποθέτει η εξετάζουσα επιτροπή ότι είναι κάτω από την εποπτεία ενός (σωστού ευχόμεστε) δασκάλου. Μια και είμαι σίγουρος ότι ο κος Τοπαλίδης έχει δώσει βαθμούς στους μαθητές του, γιατί κύριε Παπαδημητρίου δεν ζητάτε να δείτε το δίπλωμα του shidoshi να διαπιστώσουμε από που ήλθαν οι βαθμοί αυτοί.

3) Δεν έχω ιδέα από που ο Sensei Topalidis έβαθε τις τεχνικές χόζο ζούτσου, κύου ζούτσου, κούτζι κίρι, κλπ. κλπ., που δίδασκε στον Ολυμπο, μια και εγώ ο ίδιος δεν τις γνωρίζω. Σημειώνω ότι κάποτε ο κος Τοπαλίδης μου είχε στείλει δύο φωτογραφίες στην Αμερική (για να με εντυπωσιάσει φαίνεται), μια που έχει πάρει μία άγρια στάση ξιφομαχίας στην οποία η σάγια (θήκη) ήταν χωμένη ανάποδα στην ζώνη του και σερνόταν καταγής, και μία κούτζι-κίρι

στην ακρο γυαλιά "διάρκεια δύο ώρες σε παγωμένα νερά". Η απάντησή μου ήταν να σταματήσει να δημοσιεύει τέτοια πράγματα γιατί θα μας κράζουνε, όπως και έγινε.

Τι να σας πω, κύριοι, έχω βαρεθεί να γράφω γράμματα και να απολογούμαι για τον έναν και τον άλλον! Και για να λέμε την αλήθεια, τώρα που τον έθαψα τον κόν Τοπαλίδη, αναγκάζομαι να του ξεθάψω το κεφάλι για να αναπνέει, γιατί όπως και να το κάνουμε ο Γιάννης Τοπαλίδης έχει πάρει ένα δίπλωμα αυθεντικό του nidan του ninjutsu και κατά βάθος ο άνθρωπος αυτός πιστεύω δεν είναι κακός. Απλώς έχει πέσει θύμα, μάλλον λόγω ανωριμότητας, της ισχυρής νόσου που επιδρά σε πολλούς νέους μπουντόκα στην Κατερίνη: θεωρεί τον εαυτό του μάστερ!

Κύριε Τοπαλίδη (που σίγουρα διαβάσεις αυτό το γράμμα και έχεις γίνει κατακόκκινός από οργή και ντροπή), γιατί ποτέ δεν αρκείσαι σ' αυτά που ξέρεις, να είσαι ένας σωστός budoka. Γιατί συνεχώς γίνεσαι δημοσιώς ρεζίλι με τις φαντασιώσεις και τα κατορθώματα σου; Περιώρισε σε παρακαλώ τα κουτζίκια, τα φυσικάλαμα, και προπαντός τα "προσωπικά μαθητή του SOKÉ, και δούλεψε σε παρακαλώ τα βασικά του taijutsu, οποία υστερείς πολύ. Το κωμικοτραγικό της ιστορίας είναι ότι αν μαζέψεις την φαντασία και τον εγωισμό που σε τυφλώνει στην πραγματικότητα θα μπορούσες να φθάσεις σε σημείο να γίνεις αληθινός δάσκαλος. Στηρίζου στην αλήθεια και τίποτε δεν μπορεί να σε κλονήσει.

Κύριε Τοπαλίδη, θα σε συμβούλευα να φρονιμέψεις και να αφήσεις αυτά που ήξερες. Τα "ντόμο αριγκάτο" στο τέλος των άρθρων σου να τα κόψεις γιατί με τσαντίζουν και σου υπόχεται αν συνεχίσεις όπως πας στο μέλλον δεν θα φανώ τόσο επικεικής.

Κώστας Δερβενής

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83, (ΜΟΥΣΕΙΟ), τηλ. 8224794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας.

Χωρίζουμε τα είδη μας σε 10 κατηγορίες και ενημερώνουμε τους πελάτες μας για κάθε νέο προϊόν του ενδιαφέροντός τους. Ετσι μπορεί ο καθένας να μελετήσει τι θέλει και να αγοράσει από το σπίτι του. Οι κατηγορίες είναι οι επόμενες και γράψτε μας για ποιές θέλετε να σας ενημερώνουμε:

- 1--ΒΙΒΛΙΑ-ΑΦΙΣΣΕΣ
- 2--ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ-ΔΙΑΦΟΡ
- 3--ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ
- 4--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
-ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΟΡΜΑΤΙΟΥ
- 5--ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ
- 6--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
- 7--ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
- 8--ΕΙΔΗ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΚΝ ΚΤΛ.
- 9--ΕΙΔΗ ΝΙΝΤΣΟΥΤΣΟΥ ΚΑΙ ΜΑΧ-ΤΕΧΝ
- 10--ΕΙΔΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ ΚΑΙ ΦΟΥΔ-ΚΟΝΤΑΚΤ

ΕΙΔΗ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ

ΚΩΔΙ ---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ--- ΤΙΜΗ-Β

- | | | | |
|------|------------------------|------|------|
| 5001 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΑΣΠ. | 700 |
| 5002 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΚΙΤ. | 700 |
| 5003 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΠΟΡ. | 700 |
| 5004 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΠΡΑ. | 700 |
| 5005 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΜΠΛ. | 700 |
| 5006 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΚΟΚ. | 700 |
| 5007 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΚΑΦ. | 700 |
| 5008 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ-ΣΚ-ΜΠΛ. | | 700 |
| 5009 | ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--- | ΜΑΥ. | 1200 |

- | | | | |
|------|-------------------|---------|------|
| 5011 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,20 Μ. | 6000 |
| 5012 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,30 Μ. | 6500 |
| 5013 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,40 Μ. | 7000 |
| 5014 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,50 Μ. | 7500 |
| 5015 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,60 Μ. | 8000 |
| 5016 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,70 Μ. | 8000 |
| 5017 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,80 Μ. | 8500 |
| 5018 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 1,90 Μ. | 8500 |
| 5019 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ--- | 2,00 Μ. | 9000 |

- | | | | |
|------|------------------|---------|------|
| 5021 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,20 Μ. | --- |
| 5022 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,30 Μ. | 5000 |
| 5023 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,40 Μ. | 5500 |
| 5024 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,50 Μ. | 6000 |
| 5025 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,60 Μ. | 5000 |
| 5026 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,70 Μ. | 5000 |
| 5027 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,80 Μ. | 5500 |
| 5028 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 1,90 Μ. | 5500 |
| 5029 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ--- | 2,00 Μ. | 6000 |

- | | | | |
|------|----------------------|--------|------|
| 5031 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,20 Μ | |
| 5032 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,30 Μ | |
| 5033 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,40 Μ | |
| 5034 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,50 Μ | 6000 |
| 5035 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,60 Μ | 6500 |
| 5036 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,70 Μ | 7000 |
| 5037 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,80 Μ | 7500 |
| 5037 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 1,90 Μ | 8000 |
| 5037 | ΦΟΡΜΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. | 2,00 Μ | |

- | | | | |
|------|--------------------|--------|------|
| 5041 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,20 Μ | |
| 5042 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,30 Μ | |
| 5043 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,40 Μ | |
| 5044 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,50 Μ | --- |
| 5045 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,60 Μ | 5500 |
| 5046 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,70 Μ | 5500 |
| 5047 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,80 Μ | 6000 |
| 5048 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 1,90 Μ | 6000 |
| 5049 | ΦΟΡΜΕΣ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. | 2,00 Μ | 6500 |

- | | | | |
|------|-----------------------------------|--|-------|
| 5051 | ΛΑΣΤΙΧΟ ΜΠΑΣΙΜΑΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤ | | |
| 5052 | ΜΑΚΙΒΑΡΑ ΤΟΙΧΟΥ ΠΑΝΙΝΗ... | | 1600 |
| 5053 | ΜΑΚΙΒΑΡΑ ΤΟΙΧΟΥ ΕΥΛΙΝΗ... | | 1500 |
| 5054 | ΒΡΑΚΑΣ ΣΤΗΘΟΥΣ..... | | 3200 |
| 5055 | ΣΤΟΧΟΣ-ΓΑΝΤΙ..... | | 2700 |
| 5056 | ΣΤΟΧΟΣ-ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ..... | | |
| 5058 | ΤΡΟΧΑΛ. ΑΝΟΙΓΜΑΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ | | 1100 |
| 5059 | ΟΡΓΑΝΟ ΑΝΟΙΓΜΑΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ. | | 3000 |
| 5060 | ΡΟΛΛΕΡ ΑΝΟΙΓΜΑΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ. | | 22000 |
| 5061 | ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ | | 26000 |
| 5062 | ΟΡΓΑΝΟ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΑΚΤΥΛΩΝ.. | | 1100 |
| 5063 | ΓΑΝΤΙΑ ΚΑΡΑΤΕ (ΠΡΟΣΤ).... | | 1000 |

--ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΑ

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------|------------|-----|
| ΚΩΔΙ --ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ-- ΠΩΛΗΣΗ | | | |
| 6001 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6002 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6003 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6004 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6005 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6006 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6007 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6008 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6009 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6010 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΚΑΜ | 300 |
| 6011 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6012 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6013 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6014 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 10 ΕΚ..ΚΑΜ | 300 |
| 6015 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 6 ΕΚ..ΜΑΥ | 150 |
| 6016 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 6 ΕΚ..ΧΡΩ | 150 |
| 6017 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 6 ΕΚ..ΧΡΥ | 150 |

- | | | | |
|------|------------------------|--------------|------|
| 6018 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 6 ΕΚ..ΚΑΜ | 150 |
| 6019 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6020 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6021 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6022 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 8 ΕΚ..ΚΑΜ | 300 |
| 6023 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 300 |
| 6024 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 350 |
| 6025 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 350 |
| 6026 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 300 |
| 6027 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 350 |
| 6028 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 350 |
| 6029 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6030 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6031 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6032 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6033 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6034 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6035 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6036 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6037 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6038 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6039 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6040 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6041 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 300 |
| 6042 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 350 |
| 6043 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 350 |
| 6044 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ..ΜΑΥ | 400 |
| 6045 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ..ΧΡΩ | 400 |
| 6046 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ..ΧΡΥ | 400 |
| 6047 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6048 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6049 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 11 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6050 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6051 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6052 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6053 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 250 |
| 6054 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 300 |
| 6055 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 300 |
| 6056 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 300 |
| 6057 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 350 |
| 6058 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 350 |
| 6059 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΜΑΥ | 300 |
| 6060 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΩ | 350 |
| 6061 | ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΜΕΤΑΛ | 9 ΕΚ..ΧΡΥ | 350 |
| 6062 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΜΑΥ | 300 |
| 6063 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΩ | 300 |
| 6064 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΥ | 300 |
| 6065 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΜΑΥ | 300 |
| 6066 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΩ | 300 |
| 6067 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΥ | 300 |
| 6068 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΜΑΥ | 250 |
| 6069 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΩ | 250 |
| 6070 | ΣΑΙΤΑ ΜΕΤΑΛ | 13 ΕΚ....ΧΡΥ | 250 |
| 6071 | ΣΤΟΧΟΣ ΜΕ ΟΡΑΚΟΥΣ..... | | 1400 |
| 6072 | ΣΤΟΧΟΣ ΜΕ ΝΙΝΤΣΑ..... | | 1400 |
| 6073 | ΒΗΚΗ ΓΙΑ ΣΟΥΡΙΚΕΝ | 8 ΕΚ.. | 300 |
| 6074 | ΒΗΚΗ ΓΙΑ ΣΟΥΡΙΚΕΝ | 10 ΕΚ.. | 300 |

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!

Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 20%

Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα