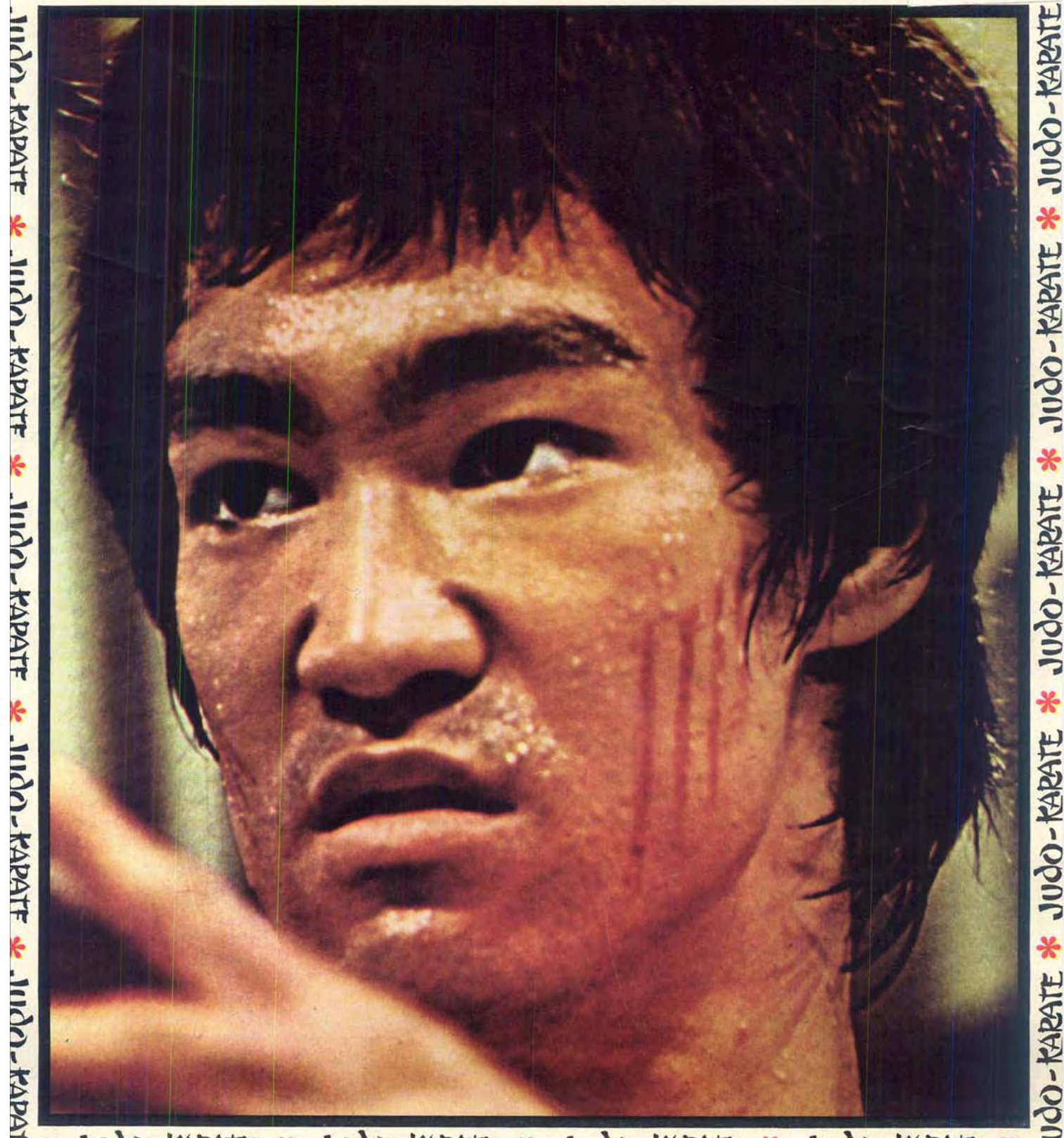


ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ — ΤΕΥΧΟΣ 3 — ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1978 — ΔΡΧ. 20 — ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗ





ΖΩΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ

από τον
Masutatsu Oyama.

Τό βιβλίο «Ζωτικό Καράτε» του Masutatsu Oyama (σχήματος 15X21 σελίδων 128), μεταφρασμένο στα ελληνικά, διδάσκει με πληθώρα πραγματικών φωτογραφιών τις βασικές τεχνικές του karate, ειδικές μεθόδους προπονήσεως και δίνει αθλητικές αποδείξεις της αποτελεσματικότητάς τους.

Κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να τό προμηθευτεί από τά γραφεία μας στην τιμή των 120 δρχ. ή ταχυδρομικώς στέλνοντας με ταχυδρομική επίταγή 140 δρχ. προς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, ΑΘΗΝΑ 147, για τό Ζωτικό Καράτε».

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 2 dan στο judo από τό Kodokan, 1 dan στο Shorinji-keppo (κάτοικος Τόκυο).
Βερόνης Γιάννης: 3 dan στο judo από τό Kodokan, 3 dan στο Shotokan karate, ιδρυτής τής σχολής Budokan.
Βλάτσας Γιώργος: Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής του τμήματος judo τής Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης.
Βούρβουλης Άγης: Οικονομολόγος, 1 dan στο judo, προπονητής τής σχολής Budokan.
Βουτσάρης Βασίλης: Έπιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμίλου Άντισφαιρίσεως.
Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (72 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).
Κατσιάρης Δημοσθένης: Μαθηματικός, ιδρυτής και προπονητής του τμήματος judo τής Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης.
Κοντοζής Μάριος: Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 kyu στο Shotokan karate, (κάτοικος Τόκυο).
Κουτσούκης Πάρις: Ψυχολόγος, καφέ ζώνη στο judo (κάτοικος Strasbourg, Γαλλία).
Οικονόμου Πέτρος: Δικηγόρος, καφέ ζώνη στο judo.
Ootake Tetsuo: Οικονομολόγος, 3 dan στο Shotokan karate, εκπαιδευτής του τμήματος karate του Ε.Μ. Πολυτεχνείου.
Πανωλιάσκος Γιάννης: dan στο Shotokan karate, πρωταθλητής Έλλάδος στο karate.
Παπαϊωάννου Θεόδωρος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε.Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο Shotokan karate.
Πέππας Τρύφων: Μηχ/-Ήλ/γος Ε.Μ. Πολυτεχνείου, αρχηγός τής ομάδας judo του Ε.Μ. Πολυτεχνείου.
Πιντέρης Γιώργος: Ψυχολόγος, 2 dan στο Wado-Ryu karate από τήν Α.Κ.Κ.
Πολίτης Κώστας: Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido.
Ραφτάκης Νίκος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο Shotokan karate.
Ροντογιάννης Γιώργος: Ίατρος των Σπόρ, διπλωματούχος τής Σχολής Έξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου τής Ρώμης.
Σανιώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο Shotokan karate.
Tansley Arthur: Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από τό Kodokan, (κάτοικος Τόκυο).

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Έπεξεργασία κειμένων:** Κοσμάς Περισίδης
Έπιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης
Μακέττες: Σίσσυ Πετρίδου
Φωτοστοιχειοθεσία: Γεώργιος Λεοντακιανάκος
Διορθώσεις: Κοσμάς Περισίδης
Φωτογραφήσεις: Χρήστος Άντωνιάδης
Έκτύπωση: Ά/φοί Σερέτη Α.Ε.
Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος
Διανομή: Πρακτορείο Έφημερίδων Άθηναϊκού Τύπου Α.Ε.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ: 200 δρχ. με ταχυδρομική επίταγή προς Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, για εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

Τό Περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως ύλικό για δημοσίευση σχετικό με τά θέματά του από κάθε αναγνώστη του. * Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν άπαραίτητα τίς άπόψεις του εκδότη. * Όλα τά δικαιώματα διατηρούνται.

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης
 Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Άθήνα 147
 Γραμματεία: Ίωάννα Θ. Κοκόση, τηλ. 8216-509

ΤΕΥΧΟΣ 3 — ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1978 — ΔΡΧ. 35

ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Τόν γνωρίζετε;

Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

JUDO

- Πού οδηγείται τό judo! Άπό τόν Dr. John Hanson-Lowe . 4
 Judo: μάθημα 1, από τούς Γ. Άρτινό, Ν. Χεκίμογλου και Θ. Περισίδη 14

KARATE

- Είσαγωγή στο Shotokan karate, από τούς Θ. Παπαϊωάννου και Ν. Ραφτάκη 12
 Karate: μάθημα 1, από τούς Τ. Ootake, Θ. Παπαϊωάννου και Ν. Ραφτάκη 18

ΝΕΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΚΑΙΡΑ

- Οί «πρώτοι» πανελληνίοι άγώνες judo, από τούς Τ. Πέππα και Θ. Περισίδη 8

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

- Χαιρετισμός από ένα δυναμικό πρόεδρο, από τόν Τ. Πέππα 2
 Μιά πολύ ένδιαφέρουσα συνέντευξη, από τόν Γ. Άρτινό . 6
 Μπορούσε νά συμβεί στόν καθένα, από τόν Γ. Βερόνη ... 22
 Τό judo στην Κύπρο, από τόν Φοίβο Χρίστου 28
 Στοιχεία τής σχολής Kenbukan 31

ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ

- Ninjitsu: μία θανατηφόρα τέχνη, από τόν Γ. Άρτινό 26

ΔΙΑΦΟΡΑ

- Μιά μαύρη ζώνη άλλιώτικη άπ' τίς άλλες 29
 Άλληλογραφία με τούς αναγνώστες, από τήν Ι. Κοκόση . 30
 Βιβλία 32

* Άπαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο άναπαραγωγή θέματος ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί Έγγραφή άδεια του εκδότη.

Χαιρετισμός

Από έναν δυναμικό πρόεδρο



Από τον Τρόφωνα Πέππα

Σύντομη βιογραφία

Ο Charles Stuart Palmer γεννήθηκε το 1930 και άρχισε να εξασκείται στο judo σε ένα μικρό club στο Ealing στο Λονδίνο, όταν ήταν 15 χρονών. Δύο χρόνια αργότερα έγινε μέλος του Budokwai, του υπ' αριθμόν ένα club της Εύρωπης. Ο περίφημος Gunji Koizumi (8 dan) και ο Trevor Leggett (6 dan) ήταν οι δάσκαλοί του.

Κέρδισε έναν μέ μαύρη ζώνη το 1948 και το 1951 πήγε στην Ίαπωνία για να εργαστεί στην Βρετανική Πρεσβεία και να μελετήσει το judo στο Kodokan. Ήταν ένας δυνατός νέος που ζύγιζε λιγότερο από 77 κιλά, όταν έφτασε στο Τόκυο. Κατά την διάρκεια των τεσσάρων χρόνων που έμεινε στην Ίαπωνία, μελέτησε υπό τον Kiyoshi Kobayashi αλλά πήρε επίσης μαθήματα και από τον Kyuzo Mifune, 10 dan. Η σκληρή εκπαίδευση πάνω στο tatami του Kodokan έκανε θαύματα για τον Palmer, που γύρισε στην πατρίδα του φέρνοντας 95 κιλά στερεών μυών και ένα τέταρτο ντάν κερδισμένο κατά τον σκληρό τρόπο — με μηνιαίους αγώνες στο Kodokan.

Ο Palmer όχι μόνο βοήθησε την Έγγλεζικη ομάδα να κερδίσει τίτλους, αλλά επίσης ταξίδευε σε όλη τη χώρα διδάσκοντας και δείχνοντας, πράγμα που βοήθησε να ανέβει η στάθμη του Έγγλεζικου judo.

Αργότερα, όταν ο Palmer τέλειωσε την αγωνιστική καριέρα του, συνέχισε να διδάσκει judo αλλά επίσης άρχισε να διαιτητεύει. Γνωστός σαν άμερόληπτος και πολύ έξυπνος διαιτητής, προσκλήθηκε να διαιτητεύσει στους Παγκόσμιους Αγώνες Judo του 1965 στο Rio de Janeiro, της Βραζιλίας. Το ταξίδι αυτό, αποδείχτηκε σαν άπαρχη μιάς άλλης καριέρας για τον Charles Palmer.

Τό μεγάλο τουρνουά δέν ήταν ή μοναδική δουλειά που παρουσιάστηκε στο Rio. Ο Risei Kano της Ίαπωνίας, αποσύρθηκε από την προεδρία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Judo (IJF) και οι άπεσταλμένοι από τις πολλές χώρες μέλη, μαζεύτηκαν για να εκλέξουν διάδοχο. Η δουλειά αυτή δέν ήταν εύκολη. Υπήρξαν πολλές προτάσεις, αλλά κανείς από τους υποψήφιους δέν έλαβε πλειοψηφία και τό Κονγκρέσο της IJF πέρασε πολλές μάταιες ώρες, χωρίς να καταλήξει σε συμφωνία. Τελικά, κάποιος πέταξε τό όνομα του Palmer. Απροσδόκητα, όλοι συμφώνησαν.

«Δέν ήμουν ευτυχής μέ την απόφαση» λέει ο Palmer, «αλλά δέχτηκα τή δουλειά για δύο χρόνια. Όταν τά δύο χρόνια τέλειωσαν, ανακάλυψα ότι μου άρεσε ή δουλειά. Και καθώς ο κόσμος ήταν ευχαριστημένος μαζί μου, και εγώ ευχαριστιόμουνα να κάνω αυτή τή δουλειά, παρέμεινα για τήν δεύτερη τετραχρονή περίοδο». Παρ' όλα αυτά ο Palmer παρέμεινε και στην επόμενη και στην μεθεπόμενη περίοδο, δηλαδή τήν τωρινή. Είναι

δηλαδή από τό 1965 ως τώρα, 12 χρόνια πρόεδρος της IJF.

Η πρώτη του δουλειά, σαν πρόεδρου της IJF, ήταν ή καθιέρωση των διεθνών κανονισμών αγώνων. «Πολλοί άθλητές ήρθαν σε μένα όταν εκλέχτηκα και μου είπαν: Για τ' όνομα του Θεού, κάνε κάτι για τούς διαιτητές — τώρα. Και έκανα».

Ο Palmer έκανε βαθεία τομή στον τομέα της διαιτησίας, ελέγχοντας κυρίως τήν διαιτησία των διεθνών αγώνων. Δέν είναι πιά αρκετό να έχει κανείς ένα ύψηλό βαθμό για να είναι διαιτητής. Πρέπει να μάθεις να είσαι διαιτητής και να περάσεις από εξετάσεις — ακόμη κι' αν είσαι ο καλύτερος και ικανότερος άνθρωπος του judo στον κόσμο.

«Δέν είμαι ο καλύτερος διαιτητής του κόσμου» λέει ο Palmer. «Απλώς και μόνο ξέρω καλλίτερα απ' τόν καθένα, τό πώς ή IJF θέλει να εφαρμόζονται οι κανονισμοί. Αυτό είναι ο λόγος, για τόν όποιο άνθρωποι που είναι καλύτεροι διαιτητές από μένα, είναι υποχρεωμένοι να πάρουν τό πιστοποιητικό (διαιτησίας), προτού να είναι σε θέση να διαιτητεύσουν σε διεθνείς αγώνες. Πρέπει να επιτύχουμε τήν ίδια στάθμη διαιτησίας σε όλο τόν κόσμο».

Υπολείπονται δύο χρόνια, για να συμπληρωθεί μιά 14ετία συνδικαλιστικής αγωνιστικής δραστηριότητας του Palmer. Φαίνεται όμως, ότι τέτοιοι Πρόεδροι χρειάζονται για πολλές τέτοιες 14ετίες.



Charles Stuart Palmer: Ένας μαχητικός πρόεδρος μέσα και έξω από τόν αγωνιστικό χώρο. Όταν ανέλαβε τήν προεδρία, σχεδίαζε να τήν κρατήσει μόνο για δύο χρόνια. Τό 1979 θά έχουν συμπληρωθεί 14 χρόνια προσπαθειών για μιά δίκαιη ύψηλης στάθμης διαιτησία σε διεθνή κλίμακα.



Νιώθω μεγάλη ευχαρίστηση που μου δίνεται ή ευκαιρία να καλωσορίσω τήν έκδοση ενός καινούργιου περιοδικού, που θά ώθήσει τή διάδοση του Judo στην Ελλάδα.

Τό Judo στην Ελλάδα βρίσκεται ακόμα στή νηπιακή του ηλικία και γι' αυτό ένα καλογραμμένο περιοδικό άφιερωμένο στο άθλημα δέν μπορεί παρά να είναι εδπρόσδεκτο.

Μέ τήν ευκαιρία αυτή, στέλνω και εγώ τις καλύτερες εύχές μου σε όλους τούς Έλληνες άθλητές του judo και τούς εύχομαι «καλή τύχη» για τό μέλλον.

*Charles S. Palmer
Πρόεδρος,
Διεθνής Ομοσπονδία Judo.*



Μετάφραση:
Γεράσιμος Άρτινός



Άπό τόν Δρ. John Hanson-Lowe

πού οδηγείται τό judo!

Πρέπει να ομολογήσω ότι δεν είμαι καθόλου ευχαριστημένος από την κατάσταση του Judo, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα, και ότι δεν μπορώ να ατενίσω το μέλλον του χωρίς κάποια επιφυλακτικότητα. Έτσι, νομίζω ότι είναι σκόπιμο να κάνω μερικά ειλικρινή σχόλια σ' αυτό το άρθρο, που πιστεύω ότι θα γίνει ένα καλό δημοσίευμα. Γράφοντας αυτά τα λόγια καταλαβαίνω ότι θα ανησυχώ πολλούς αναγνώστες. Στην περίπτωση αυτή θα τους συμβούλευα να διαβάσουν προσεκτικά (και για περίοδο πολλών μηνών) άρθρα που αφορούν άθλητικά γεγονότα σε πολλούς τομείς (δχι απαραίτητα στο Judo) και σε πολλές χώρες.

Στά τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα από τον Β' παγκόσμιο πόλεμο και μετά, ένας σταθερά αυξανόμενος αριθμός από σχετικά άκαλλιεργητα μέλη της κοινωνίας, έχουν γίνει κάτω από τις μοντέρνες κοινωνικές συνθήκες συγκριτικά άργόσχολα και εύπορα, και ασχολούνται με πολλά αθλήματα τα οποία λίγο πριν ήταν προνομακιά για τους καλλιεργημένους. Ceteris paribus, ένα τέτοιο χάσμα με το παρελθόν θα ήταν, ομολογουμένως, αξιοθαύμαστο. Όμως, καθώς οι νεοφερμένοι βαθμιαία άρχισαν να υπερτερούν αριθμητικά, οι διανοητικές τάσεις ως προς ένα δεδομένο άθλημα και το στυλ στο οποίο παιζόταν αναπόφευκτα άρχισαν να δείχνουν σοβαρά σημειωμένες αλλαγές. Τελικά, αυτά τα αθλήματα άρχισαν να επιδεικνύουν ένα χαρακτήρα πολύ κλειστά ταιριασμένο με την φύση και την εμφάνιση της νεοφερμένης πλειοψηφίας. Με άλλα λόγια, πολλά αθλήματα μεταπλάστηκαν έτσι ώστε να αντανάκλουν την εικόνα της.

Σε παλαιότερους καιρούς ένας παίκτης ήταν «σπόρτμαν», δηλ. ένα ώραϊα σκεπτόμενο πρόσωπο, που αν και έκανε ότι μπορούσε για να νικήσει, θεωρούσε ότι το παίξιμο ενός τίμιου παιχνιδιού ήταν αυτό που είχε την μεγαλύτερη αξία. Ήταν, λοιπόν, ένας ίπποτικός νικητής, αλλά από την άλλη μεριά, ήξερε να δέχεται μια ήττα. Απαξιούσε να ευχαριστιέται με την επιδειξιμανία. Ήταν τελείως αδιάφορος στην χαμηλού γούστου κοινή γνώμη. Αισθανόταν για την ιδέα του να πληρώνεται για να παίξει ένα σπόρ τόσο μεγάλη περιφρόνηση όσο για της έσκεμμένης απάτης. Έπιπλέον έδινε πολύ μεγαλύτερη σημασία στην τεχνική, που είναι αποτέλεσμα πνευματικών ικανοτήτων, παρά τη φυσική δύναμη.

Όμως, σύμφωνα με τους νεοφερμένους, τό να είσαι σπόρτμαν με τέτοια συμπεριφορά είναι πιά «έκτός μόδας». Ο μοναδικός σκοπός είναι να νικήσεις τίμια εάν είναι δυνατόν ή, εάν όχι, με πονηρά φάουλ, που να μην μπορεί ο διαιτητής να αντίληφθει, ή τεχνική απάτη, που να περνάει από τα παραθυράκια των κανονισμών. Νά επιδιώκεις την δημοσιότητα όπως επίσης και χρηματικά βραβεία, που οποτε προσφέρονται έποφθαλμιούνται με άπληστία. Δεν έχει κανείς παρά να φέρει στο μυαλό του τό επάγγελματικό χόκει επί πάγου για να καταλάβει τί έννοω. Εύτυχως, μερικά σπόρτς δεν προσφέρονται σε τέτοια διαφθορά, και συνεπώς τείνουν να αποφεύγονται από τους χυδαίους όπως π.χ. ή τοξοβολία, ή ξιφασκία, κ.τ.λ.

Οι παρατηρήσεις αυτές μάς αναγκάζουν να ρωτήσουμε: Έχει αποφύγει τό judo αυτόν τόν εκφυλισμό; Η σωστή απάντηση είναι: Δεν έχει μείνει ανέπαφο.

Εύτυχως δεν έχει διαφθαρεί ανεπανόρθωτα. Και αυτό επειδή δεν παίζεται από επαγγελματίες, ούτε για χρηματικά βραβεία, ούτε χρειάζεται να υποστηριχτεί από μεραρχίες θεατών που αναζητούν εφήμερη ανάμιξη μερικων ώρων σε κάτι που δεν μπορούν να τό κάνουν οι ίδιοι.

Άπό τούς Πανιαπωνικούς άγώνες στο Budo-kan τού Τόκυο τόν Άπρίλιο τού 1977. Άπό τή σημαία προς τά δεξιά: Yamashita (πρωταθλητής 1977), Endo, Ninomiya και Takagi. Οι πρωταθλητές πλέον κατασκευάζονται. [Φωτογραφία τού Arthur Tansley.]



Έτσι, λείπουν εκείνα τά άηδιαστικά επακόλουθα των επαγγελματικών παιχνιδιών: στοιχήματα φασαρίες, βωμολοχίες, πέταγμα μπουκαλιών στον άγωνιστικό χώρο, ξυλοδαρμοί διαιτητών κτλ. Τουλάχιστον, οι άγώνες τού judo δεν έχουν γίνει ακόμα τσίρκο για τίς κοινές μάζες των ανθρώπων.

Κατά την διάρκεια των 17 έτων σπουδής μου στο Kodokan έχω παρατηρήσει μία αδιόρατη διαφορά στο πνεύμα που κυριαρχεί σ' αυτό τό παγκόσμιο κέντρο τού judo, όπως και στα judo clubs των πανεπιστημίων. Η μεγαλύτερη αιτία αυτής της διαφοράς είναι ή επαφή με τό judo τού δυτικού κόσμου, ο οποίος ποτέ δεν επεθύμησε ούτε καν ενδιαφέρθηκε να ασχοληθεί και να καταλάβει τούς σκοπούς τού Jigoro Kano, τού δημιουργού τού judo, και τά εκπαιδευτικά του κίνητρα.

Ένας ανησυχητικός καταλύτης ήταν ή αξιοσημείωτη νίκη της Δύσεως στην πρώτη εμφάνιση τού Παγκόσμιου judo, στους Όλυμπιακούς άγώνες τού 1964.

Οι Γιαπωνέζοι έχουν μία τρομαχτική ψυχολογική ανάγκη στο να νικούν σε όλους τούς τομείς. Και τό Όλυμπιακό «σόκ» τούς ανάγκασε ανέκκλητα να κάνουν μεγαλύτερους (βαρύτερους) στο σώμα τούς άθλητές τους με κατάλληλη διαίτα και να τούς προικίσουν με μεγαλύτερη δύναμη (με άρση βαρών). Ταυτόχρονα επέμεναν στην άριστη τεχνική κατάρτιση των μελών της εθνικής ομάδας. Δυστυχώς, οι παγκόσμιοι πρωταθληταί σχεδόν χωρίς εξαίρεση είναι τρομακτικών διαστάσεων αν και τό πιά ώραϊο judo τό βλέπουμε σε άγώνες που κάνουν judoka ελαφρών βαρών. Σε στιγμές πεσιμισμού, σκέπτομαι πώς εφόσον επιτυχία, δόξα και λατρεία τείνουν να αποκτώνται μόνον από τούς μεγαλόσωμους γορλοειδείς judoka μήπως τό judo βιάζεται να γίνει πρώτος εξάδελφος της επαγγελματικής πάλης;

Τό συμπέρασμά μου είναι ότι οι άρχαριοι Έλληνες judoka, θα πρέπει να σκεφτούν πολύ σοβαρά εάν επιθυμούν να μπουν στην διεθνή άρένα —στην οποία πολλοί λίγοι επιτυγχάνουν και ακόμα λιγότεροι παίρνουν μία σύντομη φήμη— ή να ετοιμαστούν για μία άσχολία που θα τούς κρατήσει σε πολύ καλή φυσική κατάσταση σε όλη τους τή ζωή και θα τούς δώσει μεγάλες ευχαριστίσεις από άθλητικές και από μορφωτικής άπόψεως.

Άλλά, για να γίνω περισσότερο κατανοητός, τό judo δεν είναι μία άσχολία στην όποία τό συναγωνιστικό πνεύμα θα έπρεπε να λείπει. Μόνον στην περίπτωση που και οι δύο αντίπαλοι κάνουν ότι μπορούν για να νικήσουν, επιτυγχάνεται ένθουσιασμός και ανάπτυξη καλού χαρακτήρα. Τό μεγαλύτερο προσόν είναι ότι — άς χρησιμοποιήσω μία Δυτική έννοια για να μεταφράσω αυτό που έννοουσε ο Jigoro Kano— πρέπει να διατηρείται μία «ίπποτική» συμπεριφορά.

Κανείς δεν θα έπρεπε να ξεχνά ότι, τίς παλιές ήμέρες τού πρώτου Kodokan, οι εξασκούμενοι αποτελούσαν μία πραγματική «elite» γιατί ήταν μία ομάδα διαλεγμένων ατόμων με ύψηλές ήθικές άρχές. Μόνον εάν κάποιος ήταν ειλικρινής στα κίνητρά του για σπουδή στο judo και μόνο τότε θα τού επιτρεπόταν ή είσοδος στο Kodokan. Αποτυχία στο να κρατήσει τούς αυστηρούς κανονισμούς τού Kodokan είχε σαν αποτέλεσμα τό να τού δείξουν τήν πόρτα. Σήμερα, εκτός από μερικές αυτόνομες απαγορεύσεις, ο καθ' ένας μπορεί να σπουδάσει στο Kodokan άρκει να πληρώνει τά διδάκτρα. Βέβαια για μερικές αξιοίμεμπτες πράξεις μπορεί και σήμερα να τού δείξουν τήν πόρτα.

Τελικά, μετά από σοβαρές συζητήσεις με καθηγητές τού judo από διάφορες χώρες έχω καταλάβει ότι υπάρχει μεγάλος αριθμός άθλητών και φίλων τού judo, όλων των ηλικιών που θα ήταν διατεθειμένοι να υποστηρίξουν μία διεθνή όμοσπονδία βασισμένη στις άρχές τού Kodokan Judo και πουθενά άλλου. Η όμοσπονδία αυτή θα είχε σαν σκοπό της να βάσει σε εφαρμογή τίς λαμπρές ιδέες τού Jigoro Kano σε ένα κόσμο που έχει γίνει τραχύς, ψεύτικος και ενδιαφέρεται μόνο για χρήμα· μία κατάσταση από την όποία τό judo μπορεί να διασωθεί μόνο με διεθνή προσπάθεια συνεργασίας.

Πιστεύω και εύχομαι τό καινούργιο αυτό περιοδικό θα κάνει τό καλύτερο δυνατό για να έμφυσησει τό άληθινό πνεύμα τού judo στους αναγνώστες του.

Δόκτωρ John Hanson - Lowe

Σεπτέμβριος 1977

Ο κ. K. Shibayama έχει 8 dan στο judo και είναι αξιωματούχος εκπαιδευτής των σωματείων ασφαλείας της 'Ιαπωνίας, επιθεωρητής και βασικό στέλεχος της επιτροπής εξέτασεων και προαγωγών στο Kodokan. Είχε επισκεφτεί την 'Ελλάδα τον Φεβρουάριο του 1977 για 15 ημέρες σάν προσκεκλημένος του κ. I. Βερώνη. Στις 15 αυτές ημέρες επισκέφτηκε όλους τους συλλόγους judo της 'Αθήνας όπου έκανε μαθήματα και συζητήσεις πάνω σε θέματα του judo με διερμηνείς τους κ. κ. Sato και Ninomiya, γραμματείς της 'Ιαπωνικής Πρεσβείας, και τον κ. Yuzo Uchida, 2 dan στο judo.

Τήν συνέντευξη έχει πάρει ο εκλεκτός συνεργάτης του περιοδικού μας κ. Γεράσιμος 'Αρτινός (2 dan στο judo από το Kodokan) στο Τόκυο τον Σεπτέμβριο 1977.



Ο κ. Kenji Shibayama με τον συνεργάτη μας κ. Γεράσιμο 'Αρτινό στο Kodokan.

μιά πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη



Ο κ. K. Shibayama, 8 dan, ενώ δέχεται αναμνηστική πλάκα από τον κ. I. Βερώνη, 3 dan, κατά την επίσκεψή του στη σχολή Budokan τον Φεβρουάριο του 1977.

Γ. 'Αρτινός: 'Αγαπητέ κ. Shibayama. Όπως θα γνωρίσατε ήδη από τη σύντομη επίσκεψή σας στην 'Ελλάδα, το judo βρίσκεται στη χώρα μας στα πρώτα του βήματα και φαίνεται ότι θα χρειαστούν αρκετά χρόνια μέχρις ότου φτάσει στο επίπεδο των άλλων ευρωπαϊκών κρατών.

Στην προσπάθειά μας να πληροφορησούμε το ελληνικό κοινό για το judo γενικά και ειδικότερα όπως αυτό διδάσκεται στο Kodokan, εκδίδουμε ένα περιοδικό (για πρώτη φορά στην 'Ελλάδα) σχετικό με το άθλημα αυτό. Θα το θεωρούσαμε υποχρέωσή μας αν διατυπώνατε από τις σελίδες του περιοδικού μας για τους αναγνώστες μας τη γνώμη σας για το judo στην 'Ελλάδα από ό,τι είδατε τις ημέρες της παραμονής σας, μιά και είσατε ένας από τους λιγιστούς εκπαιδευτές με υψηλή διάκριση στο judo, που επισκέφτηκαν

τη χώρα μας τα τελευταία χρόνια.

Θά θέλαμε, λοιπόν, να σας υποβάλλουμε μερικές ερωτήσεις.

K. Shibayama: Σας ευχαριστώ κ. 'Αρτινέ για την ευκαιρία που μου δίνετε να διατυπώσω τη γνώμη μου για την κατάσταση του judo, που τόσο αγαπώ, σε μιά χώρα, που επισκέφτηκα με τόση χαρά. Πριν απαντήσω στις ερωτήσεις σας, θά ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους τους με υποδέχτηκαν τόσο φιλικά στην 'Ελλάδα και κυρίως τον κ. 'Αναγνωστάκη, Πρόεδρο της Τεχνικής 'Επιτροπής Judo του ΣΕΓΑΣ. Θά θυμάμαι πάντα την ευγένεια με την οποία με περιέβαλαν κατά την σύντομη παραμονή μου στη χώρα σας.

Γ. 'Αρτινός: Θά θέλατε να μās πείτε τη γνώμη σας για τις ατέλειες και ελλείψεις του judo στην 'Ελλάδα;

K. Shibayama: 'Από όλους συλλόγους και σχολές μπόρεσα να δω, το judo δέν είναι καλά οργανωμένο στην 'Ελλάδα. Θά ήταν ίσως πολύ να περιμένω να βρω κάποια καλύτερη οργάνωση μιά και το judo μόλις τελευταία αντιμετώπιστηκε σάν επίσημο άθλημα από τις αθλητικές αρχές. 'Η οργάνωσή του στην 'Ελλάδα θά βελτιωνόταν πολύ, αν μελετούσατε τις συστηματικές σχετικές δραστηριότητες στην 'Ιαπωνία. Θά ευχόμουν, αν ήταν δυνατόν, να έρθει ο ίδιος ο Πρόεδρος κ. 'Αναγνωστάκης στην 'Ιαπωνία για ένα κύκλο επισκέψεων.

'Ενα άλλο σημείο που θά ήθελα να τονίσω είναι η τεχνική κατάρτιση των εκπαιδευτών. 'Εκπαιδευτές πρέπει να είναι οι κάτοχοι τρίτου dan και πάνω. 'Εννοείται πως θά πρέπει να χαρακτηρίζονται από μιά πλήρη κατανόηση του πραγματικού πνεύματος του judo καθώς επίσης και από εξαιρετική γνώση όλων των kata.

Γ. 'Αρτινός: Ποιά είναι κατά τη γνώμη σας τα καλά στοιχεία στο ελληνικό judo;

K. Shibayama: Μολονότι όλα τα dojo δέν ήταν σωστά εξοπλισμένα για judo, το dojo στη σχολή Budokan του κ. Βερώνη είναι εξαιρετικά καλό, γιατί έχει τα σωστά στρώματα για judo και σε ελαστικά υποστηρίγματα. Αυτό του είδους ή φροντίδα είναι ιδιαίτερα απαραίτητη όταν διδάσκει κανείς uke-mi (πτώσεις) σε παιδιά. 'Οποσδήποτε όμως πρέπει να υπάρχει ο κατάλληλος αθλητικός εξοπλισμός ώστε η εκπαίδευση να γίνεται ευχάριστα και με ασφάλεια.

Δεδομένου ότι η 'Ελλάδα είναι η πατρίδα των 'Ολυμπιακών 'Αγώνων, έχετε ένα ιδανικό περιβάλλον για να οικοδομήσετε το άθλημα του judo.

Γ. 'Αρτινός: Ποιά είναι η προσωπική σας έντυπωση για τα άτομα που ήταν υποψήφια για το πρώτο dan;

K. Shibayama: Οί διακρίσεις των dan δίνονται από το Kodokan σε όποιονδήποτε τό αξίζει, χωρίς να παίζουν ρόλο ή φύλη, ή εθνικότητα, τό θρήσκευμα ή τό φύλλο, μετά από



Ο κ. K. Shibayama με ένα από τα παιδικά τμήματα judo της σχολής Budokan.

δίκαιη αξιολόγηση της τεχνικής του καταρτίσεως.

'Υπάρχουν στο Kodokan οί ιδιαίτεροι κανονισμοί που καθορίζουν τον τρόπο των προαγωγών. Κάθε υποψήφιος θά πρέπει να περάσει μιά προαγωγική εξέταση για να αποδείξει ότι έχει φτάσει στην καθορισμένη στάση καταρτίσεως, την αντίστοιχη του κάθε dan. Οί εξετάσεις άπονομής dan δίνονται μπροστά σε ειδική επιτροπή που συγκροτεί τό Kodokan. Είναι μεγάλο λάθος να νομίσει κανείς ότι οποιοσδήποτε έχει μαύρη ζώνη είναι και σε θέση να ξετάξει και να δίνει βαθμούς.

Κατά τη γνώμη μου υπάρχουν δύο άθλητές στην 'Ελλάδα αρκετά καλοί για να προαχθούν, αλλά δέν μπορώ ακόμα να τό πω με σιγουριά γιατί δέν τους έχω δει στα kata.

Είναι παράλογο να έπιζητά κανείς μαύρη ζώνη χωρίς να έχει τις ικανότητες που χαρακτηρίζονται με αυτή τη διάκριση. Μιά μαύρη ζώνη έχει αξία μόνο όταν αυτός που τη φοράει αποδεικνύει τον εαυτό του ικανό παίκτη του judo. 'Ενας άδειος τίτλος δέν έχει καμιά έννοια.

Γ. 'Αρτινός: Μήπως θά θέλατε να θέσετε μερικά βασικά σημεία πάνω στην πορεία που θά πρέπει να ακολουθηθεί τό ελληνικό judo με στόχο την ανάπτυξή του;

K. Shibayama: Όπως άναφερα και πιο πάνω, τό πρώτο και πιο ουσιαδές είναι να έχετε καλούς εκπαιδευτές και άποτελεσματική συστηματική οργάνωση του judo. 'Η άποτελεσματική οργάνωση είναι τό θεμελιώδες στοιχείο στο οποίο θά πρέπει να στηριχτεί τό judo με τό πνεύμα που τό έδωσε ο Jigoro Kano, ώστε να δοθεί στο ελληνικό judo μιά

μεγάλη ώθηση προς ένα λαμπρό μέλλον. Τό judo ποτέ δέν άνηκε ούτε θά άνηκει σε ένα μεμονωμένο άτομο ή σε ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα. Πιστεύω ότι τό judo του Kodokan, σάν φιλοσοφική άποψη της ζωής, έχει κάθε δυνατότητα να οδηγήσει την άνθρωπότητα σε καλύτερες ημέρες. Τό judo βοηθάει τον άνθρωπο να δημιουργήσει μιά δμορφή προσωπικότητα, γιατί ή εκπαίδευση σ' αυτό γίνεται με άπόλυτη πειθαρχία, πράγμα που βελτιώνει συνεχώς τό σώμα και τό πνεύμα. Τότε, άποκτάει κανείς τη δυνατότητα να συνεισφέρει κάτι καλό για την ειρήνη και για την ευτυχία της άνθρωπότητας.

'Η εκπαίδευση στο judo δέν μπορεί να ολοκληρωθεί χωρίς σκληρή δουλειά, καρτερικότητα και σεμνότητα. 'Επειδή τό πνεύμα του judo είναι καθαρό, άνόθευτο και αναλλοίωτο, ή πνευματική καλλιέργεια πρέπει πάντοτε να συνοδεύει την σωματική εκπαίδευση στις τεχνικές.

Αυτά ήταν τα βασικά σημεία που πιστεύω πως έπρεπε να θέσω για τους Έλληνες judoka.

Είλικρινά ευχόμαι ένα λαμπρό μέλλον στο judo της 'Ελλάδας.

Γ. 'Αρτινός: Σας ευχαριστώ πολύ κ. Shibayama από μέρους των αναγνωστών μας και του περιοδικού μας για τα πραγματικά σημειάκλειδιά που ήίξατε στις παρατηρήσεις σας. 'Εμείς οί Έλληνες, παρ' όλο που άργήσαμε να βγούμε στο διεθνή χώρο στο άθλημα του judo, πιστεύουμε ότι σύντομα θά καλύψουμε τό χάσμα, μη ξεχνώντας τα διδάγματα και τις φιλοσοφικές βάσεις του Jigoro Kano.

κομμάτι από ρεαλιστική περιγραφή τών «πρώτων» «έπίσημων» αγώνων judo στην Ελλάδα.

Τους αγώνες οργάνωσε η Τεχνική Έπιτροπή του ΣΕΓΑΣ, που αποτελείται από τους κ.κ. Ε. Αναγνωστάκη (πρόεδρο), Α. Γεωργόπουλο (γραμματέα), Δ. Χούντρα (μέλος), Ε. Παπαδημητρίου (μέλος.).

Τήν περιγραφή τών αγώνων κάνει ο εκδότης αυτού του ωραίου περιοδικού, που έχει καφέ ζώνη στο judo.

* * *

Έχω μία φωτογραφική μηχανή και ένα μαγνητόφωνο και θά προσπαθήσω να καλύψω τὰ συναρπαστικά της βραδυάς.

Είναι 3 Δεκεμβρίου 1977, 5 ή ώρα τὸ απόγευμα. Ἡ Μετεωρολογική Ὑπηρεσία πρόβλεψε λιακάδα καὶ φυσικά βρέχει καταρρακτωδῶς. Στὸ κλειστὸ γυμναστήριο τοῦ Ἀθλητικοῦ Ὁμίλου Γλυφάδας πρὸ μηνὸς εἶχε βρέξει μαύρες ζώνες καὶ ἀπόψε πρόκειται νὰ βρέξει πρωταθλητὲς στοῦ Judo.

Στὸ τραπέζι μὲ τὸν πίνακα βαθμολογίας, τὰ χρονόμετρα καὶ τὶς καταστάσεις τῶν ἀθλητῶν παίρνουν θέση οἱ κ.κ. Κατσιάρης, Βλάχος καὶ Κλουβάτος. Στὶς θέσεις τοῦ διαιτητῆ καὶ τῶν δύο κριτῶν θὰ ἐναλλάσσονται οἱ κ.κ. Λ. Βασιλέσκου, Α. Γεωργόπουλος, Δ. Χούντρας καὶ Ε. Παπαδημητρίου. Ἐνας διαιτητῆς ἢ κριτῆς τέτοιων αγῶνων πρέπει νὰ ξέρει σὲ βάθος ὅλες τὶς τεχνικὲς τοῦ judo, νὰ ξέρει ἀπταιστὰ τοὺς κανονισμοὺς, νὰ ἔχει γρήγορο μάτι καὶ ἀρκετὴ πείρα γιὰ νὰ ἀποφύγει τὸ ἀτύχημα, πού μπορεί νὰ συμβεῖ στοὺς ἀθλητὲς πού παίζουν. Ἐκτός ἀπὸ τὸν κ. Βασιλέσκου πού δὲν τὸν γνωρίζω, οἱ ἄλλοι κύριοι δὲν ἔχουν κανένα ἀπὸ τὰ παραπάνω ἀπαραίτητα χαρακτηριστικά. Ἐχουν ὅμως τὸ μυστικὸ τῆς ἐπιτυχίας, γιατί εἶναι στὴν Τεχνική Ἐπιτροπὴ ἐνῶ ἄλλοι, πού ἔπρεπε νὰ εἶναι, δὲν εἶναι. Ἀπόψε θὰ διεξαχθοῦν οἱ αγῶνες στὶς κατηγορίες 71-78 κιλά, 78-86 κιλά καὶ 86-95 κιλά, καὶ αὐριο οἱ ὑπόλοιποι.

(Κυκλοφορεῖ καὶ ἕνας ἐπαγγελματίας φωτογράφος. Εἶχα τὸ θράσος νὰ τοῦ ζητήσω νὰ μοῦ δανείσει φλᾶς. Χά. Χά. Βέβαια γέλασε αὐτός, ἀλλὰ δὲν πειράζει γέλασα κι ἐγώ.)

Μόλις ἦρθε ὁ κ. Ἀναγνωστάκης μὲ τὸ γνωστὸ χαμόγελο. Τρεῖς ἀθλητὲς «ζεσταίνονται» μέσα στὸν ἀγωνιστικὸ χῶρο. Ὁ ἕνας

τώρα ξαπλώνει τεμπέλικα, λές καὶ εἶναι δὲν ξέρω πού. Φορεῖ μπλέ φόρμα (πράγμα πού δὲν ἐπιτρέπεται) καὶ τοῦ φαίνεται καὶ ὁ ἀφαλός. Φαίνεται ὅτι ἡ ὀργανωτικὴ ἐπιτροπὴ ἐφαρμόζει τοὺς κανονισμοὺς τοῦ ἔτους 2977. Μόλις ἔφτασε καὶ συνεργεῖο τῆς ΥΕΝΕΔ. Ξέχασα πῶς ἀνάμεσα στοὺς ἀθλητὲς ὑπάρχει καὶ μιά ντεβέτα.

Πέντε καὶ τέταρτο. Οἱ ἀθλητὲς μπαίνουν στὸν ἀγωνιστικὸ χῶρο. Παρατάσσονται. Κηρύσσεται ἡ ἐναρξὴ τῶν αγῶνων. Οἱ 85 θεατὲς χειροκροτοῦν ἐκκωφαντικά. Οἱ ἀθλητὲς φεύγουν καὶ ἐνῶ οἱ μισοὶ ἔχουν βγεῖ ἀπὸ τὸν ἀγωνιστικὸ χῶρο, οἱ ἄλλοι μισοὶ ὑποκλίνονται στὸ κοινὸ. Ἔτσι φαίνεται τὸ φαντάστηκε ἡ ὀργανωτικὴ ἐπιτροπὴ.

Ὁραῖο harai-goshi. Ἀπὸ τὶς λίγες καλὲς τεχνικὲς πού εἶδαμε στοὺς «πρώτους» «πανελλήνιους» αγῶνες judo πού διοργάνωσε ὁ ΣΕΓΑΣ.



Ἀπὸ τὸν Θύμιο Περισίδη

(Ὁ φωτογράφος μὲ ρωτᾷ ἐν συγχρονίζετα ἢ φωτογραφικὴ μηχανὴ μὲ τὸ μαγνητόφωνο. Τέτοια ἐρώτηση δὲν φανταζόμουν ὅτι μπορεί νὰ γίνῃ ποτέ.)

Ἀρχίζουν οἱ αγῶνες. Κανένα ἐνδιαφέρον. Λίγες ἐπιθέσεις. Σκυφτὸ καὶ σφυχτὸ παιχνίδι, ἀνάξιο περιγραφῆς. Θυμίζει πάλη καὶ δχι judo.

Νὰ καὶ ἕνας αγῶνας πού διατηρεῖ ὁ κ. Γεωργόπουλος. Ἀγωνίζονται οἱ Μαρτάκης (μαύρη ζώνη) τοῦ Πανελληνίου καὶ Καμπερογιάννης (πράσινη ζώνη) τῆς ΧΑΝΘ. Ἐπιθέσεις τοῦ Μαρτάκη ἀποτυγχάνουν. Ὁ Καμπερογιάννης ἀμύνεται καὶ ἐπιτίθεται. Ξαφνικά «μπαίνει» ὁ Μαρτάκης, σηκώνει τὸν Καμπερογιάννη, ὁ ὁποῖος ξαναπέφτει πάλι ὀ-



Ἡ ὁμάδα (καὶ παράγοντες) τοῦ Πανελληνίου Γ.Σ. μετὰ ἀπὸ τοὺς αγῶνες τοῦ Δεκεμβρίου 1977 στοῦ κλειστοῦ γυμναστήριο Γλυφάδας.

θιος στὰ πόδια του. Ὑπερβολικά βιαστικὸς καὶ πρόθυμος ὁ διαιτητῆς κ. Γεωργόπουλος δίνει waza-ari (7/10 τοῦ βαθμοῦ) στὸ Μαρτάκη. Διαφωνοῦν καὶ οἱ δύο κριτὲς καὶ οἱ φίλαθλοι. Τὸ ἀκυρώνει ὁ κ. Γεωργόπουλος. Ἐξυπνο. Τὸ παιχνίδι συνεχίζεται. Ἡ διαιτησία βρίσκεται στὴν ἀποθέωσή της. Μεροληπτεῖ καταφανέστατα ὑπὲρ τοῦ Μαρτάκη. Ὁ αγῶνας τελειώνει μὲ νίκη τοῦ Μαρτάκη φυσικά. Λίγα λεπτά ἀργότερα σὲ κάποιο ἄλλο αγῶνα πού διατήτευε ὁ κ. Γεωργόπουλος, ἀκούστηκε ἡ φωνὴ τοῦ κ. Βασιλέσκου νὰ τοῦ ὑπαγορεύει ψιθυριστὰ «waza-ari, waza-ari». Ὅλα αὐτὰ εἶναι ἀτράνταχτα ντοκουμέντα πού δείχνουν πῶς ὁ κ. Γεωργόπουλος θὰ εἶναι καλύτερα νὰ μὴν ξανακάνει τὸ διαιτητῆ. Ἄς μείνει στὸ «προπονητῆς τῆς ἐθνικῆς ὁμάδας judo». Ὅχι γιατί ξέρει αὐτὴ τὴν δουλειὰ ἀλλὰ γιατί ἐκεῖ τουλάχιστον δὲ θὰ τὸν βλέπει ὁ κόσμος.

Παρόμοια χάλια εἶχε καὶ ὁ κ. Παπαδημητρίου. Διακρίθηκε γιὰ τὴν ἀναποφασιστικότητά του καὶ τὴν ἀσχετοσύνη του. Λίγο

ἐλείψω νὰ εἶχαμε δύο σοβαρὰ ἀτύχηματα (ἐνα πνιγμὸ καὶ ἕνα σπᾶσιμο τραχήλου) ἐπειδὴ δὲν εἶχε πλησιάσει τοὺς ἀθλητὲς πού πάλευαν ὥστε νὰ μπορεί νὰ τοὺς σταματήσει τὴν ἐπικίνδυνη στιγμή. Ἐγκλημα.

Ἐπὶ ἦρχε καὶ τρίτος διαιτητῆς, ὁ κ. Χούντρας. Τὰ ἴδια καὶ ἀπαράλλαχτα.

Ὁ μόνος πού κράταγε αγῶνα σὰν διαιτητῆς ἦταν ὁ κ. Βασιλέσκου (4 dan), ὁμογενῆς ἀπὸ τὴν Ρουμανία (πού μᾶλλον τοῦ ἀρέσει ἐδῶ καὶ θὰ τὸν ἀκούμε συχνά: εὐχάριστο.)

* * *

Ἀγαπητὴ κύριε ΣΕΓΑΣ. Εἶναι ἐγκλημα κατὰ τοῦ ἀθλητισμοῦ νὰ κάνεις αγῶνες πρωταθλήματος σὲ κάποιο ἀθλημα μὲ λιγότερους ἀπὸ τοὺς μισοὺς ἀθλητὲς ἀπὸ ὅσους ὑπάρχουν. Εἶναι φανερό ὅτι δὲν βγαίνουν πρωταθλητὲς ἀλλὰ μόνον μερικοὶ νικητὲς. Ἐπίσης εἶναι ἐγκλημα νὰ χρησιμοποιεῖς ἀσχετους διαιτητὲς γιατί παραποιεῖται ἡ πραγματικότητα καὶ κυρίως **κινδυνεύουν ζωές.**

Ἀγαπητὴ κυρία ΧΑΝΘ. Κυκλοφορεῖ ἡ φήμη ὅτι ἀπὸ ὑποχρέωση στοὺς ἀθλητὲς σου ἀφῆσες τὴ θέση σου πού ἦταν μαζί μὲ τοὺς Ε. Μ. Πολυτεχνεῖο, Ὁμιλο Ἀντισφαιρίσεως, Ἑλληνικὸ Ὁμιλο judo-karate καὶ τὴν τελευταία στιγμή πῆρες μέρος στοὺς αγῶνες. Ἐκανες λάθος σὲ δύο σημεία. Πρῶτο, ἐβγαλες μερικοὺς νικητὲς καὶ δχι πρωταθλητὲς. Δεύτερο, ἔφερεσ ἕνα χρόνο πίσω τὴν προσπάθειά μας νὰ ξετινάξουμε τὴν Τεχνικὴ Ἐπιτροπὴ τῶν «πατέρων τοῦ judo» Γεωργόπουλου, Χούντρα, Παπαδημητρίου καὶ τοῦ Προέδρου Ἀναγνωστάκη γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ βάλουμε τὰ πράγματα στὴ θέση τους. Ἐκτός ἀν κάνεις καὶ σὺ τοὺς ὑπολογισμοὺς σου.

Ἀγαπητὴ κύριε ἐκδότῃ αὐτοῦ τοῦ περιοδικοῦ. Δὲ νομίζεις ὅτι τὸ παράκανες;

Ἀπάντησ. Ὅχι δὲν νομίζω. Ἡ θὰ ἀλλάξω τὴν Τεχνικὴ Ἐπιτροπὴ ἢ θὰ μοῦ κλείσουν τὸ περιοδικό. Καὶ δὲν εἶμαι μόνος. Εἶναι καὶ πολλοὶ ἄλλοι μαζί μου.

Θύμιος Περισίδης



Άπό τούς

Θεόδωρο Παπαϊωάννου καί Νίκο Ραφτάκη

είσαγωγή

στό shotokan karate

Έκπαίδευση στις βασικές τεχνικές του Shotokan karate στό Ε. Μ. Πολυτεχνείο κάτω από τήν επίβλεψη του κ. Τ. Ootake, 3 dan.



Συνέχεια από τό προηγούμενο:

Τό Kumite

Στις τεχνικές γενικά ή ύπαρξη του αντίπαλου είναι καθαρά υποθετική. Μέ τον όρο kumite έννοούμε ακριβώς τήν εφαρμογή των τεχνικών μέ πραγματικό αντίπαλο, από τις πιο απλές καί βασικές ως τις πιο ελεύθερες καί πολύπλοκες.

Γιά νά μπορέση ό άθλητής νά εξοικειωθή μέ τή πραγματικότητα του αντίπαλου είναι άπαραίτητο νά περάσει από καθορισμένα στάδια άσκήσεως. Μέσα άπό τά διαδοχικά αυτά στάδια καλλιεργείται ή αντίληψη καί ή ικανότητα του άθλητή ν' αντιδρά άποτελεσματικά καί μέ άπόλυτη ακρίβεια μέ τις δεδομένες τεχνικές.



Ή έντονη προσπάθεια για μία σκληρή καί άποτελεσματική προπόνηση είναι ζωγραφισμένη στό πρόσωπα των σπουδαστών καί σπουδαστριών του Ε. Μ. Πολυτεχνείου.

Τά στάδια αυτά χαρακτηρίζονται από τό βαθμό άπελευθερώσεώς τους από τυποποιημένες φάσεις. Δηλαδή περνάμε σταδιακά από τό τυποποιημένο kumite στό τελείως ελεύθερο.

Πρώτο στάδιο είναι τό gohon kumite:

Κατ' αυτό ό επιτιθέμενος εκτελεί 5 φορές τήν ίδια επίθεση, τήν όποία καί προλέγει στον αντίπαλο, βηματίζοντας κάθε φορά προς τά εμπρός ενώ ό άμυνόμενος άποκρούει όπισθοχωρώντας καί άντεπιτίθεται τήν τελευταία φορά. Ή σκοπός τής μορφής αυτής τής προπονήσεως είναι διπλός: α) όσον άφορᾷ τον επιτιθέμενο άποσκοπεί στό νά καλλιεργηθεί ή δύναμη καί ή ακρίβεια τής τεχνικής τής επίθεσεως, καί β) όσον άφορᾷ δέ στον άμυνόμενο ή γρήγορη όπισθοχώρηση ή δύναμη καί ή άποτελεσματικότητα τής τεχνικής τής άποκρούσεως. Ή καλή άπόδοση αυτού του Kumite είναι άπείτηση στις εξετάσεις μέχρι καί τό 7ο kyu (κίτρινη ζώνη).

Δεύτερο στάδιο είναι τό kihon ippon kumite.

Κατ' αυτό ό επιτιθέμενος εκτελεί μία μόνο διαφορετική κάθε φορά επίθεση — τήν όποία καί προλέγει —

ό δέ δεχόμενος τήν επίθεση όφείλει πρώτα νά άμυνθεί καί άμέσως μετά νά άντεπιτεθεί σε προσπάθεια εικονικής εξουδετερώσεως του αντίπαλου. Στο είδος αυτό του Kumite καλλιεργείται ή τεχνική άποφυγής καί άμυνας των επιθέσεων, καθώς καί ή γρήγορη καί άποτελεσματική άντεπίθεση. Τό kihon ippon είναι άπείτηση για τά 6-5-4 kyu δηλ. τήν πράσινη καί μπλε ζώνη.

Τό τρίτο στάδιο είναι τό jiu-ippon kumite.

Ή βασική διαφορά του από τά προηγούμενα είδη είναι ότι έδώ οι τεχνικές των επιθέσεων καί των αντίστοιχων άποκρούσεων δέν είναι πλέον βασικές αλλά ελεύθερες. Άν εξαιρέσει δέ κανείς τό γεγονός ότι οι επιθέσεις δέν παύουν νά προκαθορίζονται, ή κινητικότητα των αντιπάλων είναι έδώ έντελώς άπελευθερωμένη.

Τό jiu-ippon άπαιτεί έντονότερο συνδυασμό των ικανοτήτων των άθλητών καί εξετάζεται για τά 3-2-1 kyu καί 1 dan, δηλ. καφέ ζώνη καί μαύρη ζώνη.

Συνέχεια στό έπόμενο.



Άπό τούς

Γεράσιμο Άρτινό, Νίκο Χεκίμογλου καί Θύμιο Περισίδη

judo:

μάθημα 1

Πρόλογος

Φίλοι μας αναγνώστες:

Όπως σάς υποσχεθήκαμε, αρχίζουμε από αυτό τό τεύχος τά μαθήματα του judo. Έπειδή ξέρουμε πώς τό μεγάλο κοινό που θά διαβάσει αυτές τίς σελίδες δέν ξέρει τίποτα ή ξέρει ελάχιστα για τό judo, αποφασίσαμε να οργανώσουμε τά μαθήματα με τόν τρόπο που ένδεικνυται να παρουσιαστούν στον άνθρωπο που ασχολείται με τό judo σήμερα για πρώτη φορά. Άπευθυνόμαστε, λοιπόν, στον τελείως αρχάριο, αλλά μέσα σ' αυτές τίς σελίδες θά βρει πολλά ένδιαφέροντα πράγματα ακόμα καί ο προχωρημένος.

Τά μαθήματα, που θά παρουσιάσουμε, έχουν οργανωθεί από τόν Θύμιο Περισίδη (καφέ ζώνη), οί τεχνικές θά παρουσιαστούν από τόν ίδιο καί τόν Νίκο Χεκίμογλου (μαύρη ζώνη, 1 dan) καί ή επίβλεψη τής όλης εργασίας θά γίνεται από τόν Γεράσιμο Άρτινό (μαύρη ζώνη, 2 dan). Καί οί τρεις μας έχουμε ασχοληθεί με τό judo περισσότερο από 6-8 χρόνια, γνωρίζουμε απόλυτα τήν ελληνική πραγματικότητα καθώς καί τό χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στον σημερινό Έλληνα άθλητή του judo καί στον εύρωπαϊο ή Ιάπωνά άθλητή. Η προ-

σπάθειά μας αυτή έχει μόνο σκοπό μία σεμνή, σωστή καί χωρίς φιλοδοξίες συνεισφορά στην προώθηση καί τήν ανάπτυξη του όλυμπιακού αυτού άθλήματος στη χώρα μας. Πιστεύουμε πως κάτι τέτοιο έπρεπε να είχε γίνει από χρόνια, αλλά οί κατάλληλοι δάσκαλοι δέν τό διακινδύνευαν ενώ συγχρόνως δέν υπήρχαν οί κατάλληλοι άθλητές να τό δεχτούν. Σήμερα όμως υπάρχει πρόσφορο άθλητικό δυναμικό σε 6-7 συλλόγους. Φιλοδοξία μας είναι να βοηθήσουμε, ώστε οί σύλλογοι που έχουν τμήμα judo να τριπλασιαστούν καί οί άθλητές τους να δεκαπλασιαστούν. Μή ξεχνάμε πως στους Όλυμπιακούς Άγώνες του 1980 πρέπει για πρώτη φορά να εμφανιστεί ελληνική ομάδα judo καί όχι βέβαια να έρθει τελευταία.

Μιά παρατήρηση ακόμα πρέπει να τονίσουμε πριν αρχίσουμε τό πρώτο μάθημα. Ποτέ μή φανταστήτε πως μαθαίνοντας πολύ καλά τό καλύτερο βιβλίο, μαθαίνετε καί judo. Ένα άνάγνωσμα όσο σωστό καί να είναι δέν συγκρίνεται με έναν καλό δάσκαλο καί δέκα καλούς συναθλητές. Τά μαθήματα που θά παρουσιάσουμε θά βοηθήσουν πολύ στη θεωρητική σας κατάρτιση καί θά ξεδιαλύνουν πάρα πολλές άπορίες, αλλά δέν μπορούν να αντικαταστήσουν τίς πραγματικές προπονήσεις.



Πηγές καί διάρθρωση τής ύλης.

Η ύλη για τήν παρουσίαση τής σειράς αυτής των μαθημάτων άντλήθηκε με τίς προσωπικές μας γνώσεις καί τήν προσωπική μας εμπειρία από περισσότερα των δεκαπέντε έγκυρα, διεθνή ξενόγλωσσα συγγράμματα με θέμα τό judo καί ένισχύθηκε από μοναδικές επεξηγήσεις καί διευκρινήσεις σε ειδικά σημεία από μεγάλους εκπαιδευτές κατευθείαν μέσα από τό Kodokan.

Η βασική βιβλιογραφία είναι ή εξής:

- 1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
- 2) The Secrets of Judo (J. Watanabe, L. Avakian, 1960)
- 3) Judo (Kazuzo Kudo)
 - α) Throwing Techniques (1966)
 - β) Grappling Techniques (1967)
- 5) Judo in Action
 - α) Throwing Techniques (I. Okano-T. Sato, 1973)
 - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Τά θέματα που θά παρουσιάσουμε έχουν μεγάλη έκταση. Με δυσκολία τά χωρίσαμε στις παρακάτω έξι κατηγορίες, ώστε να είναι προσαρμοσμένα στην ελληνική πραγματικότητα.

- 1) Ιστορικό—Εισαγωγή
- 2) Τυπικό—Βασικές αρχές
- 3) Τεχνικές ρίψεων
- 4) Τεχνικές εδάφους
- 5) Διεθνής οργάνωση καί άγώνες
- 6) Έπιστημονική θεώρηση—Φιλοσοφία

Σκοπεύουμε να διαθέτουμε από τό επόμενο τεύχος δύο σελίδες για κάθε μία από τίς τέσσερις πρώτες κατηγορίες δηλ. συνολικά 8 σελίδες καί όταν εξαντληθούν τά θέματα 1) καί 2) που είναι μικρότερες σε έκταση τίς θέσεις τους θά τίς πάρουν οί 5) καί 6).

Έμπρός, λοιπόν ας αρχίσουμε καί καλή τύχη.

Η ιστορία του judo (Άπό τόν κ. Νικόλαο Νέζη)

Τό ju-jitsu κατά τό τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα, καί αφού είχε πιά περάσει ή «Χρυσή εποχή» του (1603—1867), περνούσε τή μεγαλύτερη κρίση τής ιστορίας του· αυτό όφειλόταν:

- α) Στόν άνεμο των μεταρρυθμίσεων, που έπνεε εκείνη τήν εποχή στην Ίαπωνία.
- β) Στην έλλειψη κεντρικής οργάνωσης των διαφόρων Σχολών.
- γ) Στην έλλειψη κανονισμών άγώνων καί
- δ) Στά πολλά άτυχήματα που πάθαιναν οί άθλητές του.

Αυτή τήν εικόνα τής παρακμής παρουσίαζαν περίπου καί όσες πολεμικές τέχνες ίσχυαν ακόμα. Τότε εμφανίστηκε ο Jigoro Kano, ο ιδρυτής του judo, ο όποιος παρουσίασε ένα πλήρες σύστημα πάλης βασισμένο πάνω στις τεχνικές του κλασσικού ju-jitsu καί εμπλουτισμένο με νέες τεχνικές.

Ο I. Kano γεννήθηκε τήν 28-10-1860 στό Mikage, κοντά στό Kobe, από άριστοκράτες γονείς. Τό 1871 ήρθε στό Τόκυο, όπου άργότερα σπούδασε πολιτικές επιστήμες καί φιλολογία στό εκεί Αυτοκρατορικό Πανεπιστήμιο, αποκτώντας έτσι μία ύψηλου επιπέδου μόρφωση. Έπίσης ασκήθηκε χρόνια όλόκληρα κοντά στους μεγαλύτερους δασκάλους, τόσο στό ju-jitsu όσο καί σε άλλα άθλήματα, μελετώντας ταυτόχρονα όλες τίς παλιές μεθόδους άμυνας καί επιθέσεως.

Τό 1877 άρχισε να εξασκείται στό ju-jitsu στη Σχολή Tenshin Shinyo, όπου διδάσκονταν τά ate waza καί katame waza από τούς περίφημους δασκάλους H. Fukuda καί M. Ijo. Μετά από 4 χρόνια σκληρής εξασκήσεως, πήγε στην άλλη μεγάλη σχολή ju-jitsu, τήν Kito, όπου διδάσκονταν τά nage waza καί μία μορφή

randori από τον περίφημο δάσκαλο t. Iikubo. Στις δύο αυτές Σχολές μυήθηκε στα μυστικά του jujitsu.

Τό δεξυ μυαλό όμως του J. Kano διαπίστωσε τις ατέλειες του ju-jitsu και την ασάφεια των τεχνικών του, και επειδή ο ίδιος θεωρούσε το ju-jitsu στοιχείο της ιαπωνικής κουλτούρας, αποφάσισε να του δώσει τη θέση που του αξίζει. Αφαίρεσε όλα τα επικίνδυνα στοιχεία της πολεμικής αυτής τέχνης, υιοθέτησε τις καλύτερες τεχνικές και τροποποιώντας άλλες, εφεύρε ολόκληρο σύστημα τεχνικών και ασκήσεων στηριζόμενο πάνω σε φιλοσοφικές βάσεις.

Ο J. Kano σε ηλικία 22 ετών, στις 25-2-1882, ιδρύει δική του σχολή που ονομάζει Kano Ryu (ryu θά πεϊ σχολή) και την οποία εγκαθιστά στο βουδιστικό ναό Eisho Ji. Η σχολή τον πρώτο χρόνο έχει έννια μαθητές, που πήρε από την Kito Ryu, τους: Tomita, Higuchi, Iizuka, Yamashita, Yokoyama, Nagaoka, Iso-gai, Suzuki και Nango, τό δέ Dojo της έχει μόνο 12 tatami. Ο μεγάλος δάσκαλος T. Iikubo, από την Kito Ryu, πήγαινε στο ναό και βοηθούσε τον J. Kano στην εξάσκηση.

Στην αρχή η Σχολή αντιμετώπιζε δυσκολίες, τόσο από τους μοναχούς που φοβούνται μήπως καταστραφεί ο ναός, όσο και από τις άλλες ισχυρές σχολές του ju-jitsu

Τό 1883 ο J. Kano φεύγει από τό ναό και εγκαθιστά τη σχολή στο σπίτι του, στο Kozi Machi: τό Dojo της έχει τώρα 20 tatami.

Τό 1884 ο J. Kano για να δείξει τη διαφορά του από τις άλλες σχολές ju-jitsu και για να δώσει έμφαση στη φιλοσοφική άποψη του συστήματός του, ονομάζει τη σχολή του Kodokan και τό σύστημά του Kodokan Judo (ή λέξη judo είχε χρησιμοποιηθεί, μέ άλλη έννοια, τον 17ο αιώνα από μία σχολή ju-jitsu την Jikishin Ryu).

Τό 1886 τό Kodokan εγκαθίσταται στο Fujimi cho και τό Dojo του έχει τώρα 40 tatami.

Τόν ίδιο χρόνο, στους αγώνες που διοργανώνει η Μητροπολιτική Αστυνομία του Τόκιο, μεταξύ των μεγαλύτερων σχολών, τό Kodokan κατέρχεται μέ 15 άθλητές. Τά λαμπρά αποτελέσματα που πέτυχαν (13 νίκες, 2 ίσοπαλίες) διαλύουν και τις τελευταίες αμφιβολίες του κόσμου και εδραιώνουν τό judo σαν τό καλύτερο σύστημα άμυνας και επιθέσεως.

Ο αριθμός των μαθητών πολλαπλασιάζεται από χρόνο σε χρόνο, και ο J. Kano που αντιλαμβάνεται τη διάδοσή του παγκοσμίως εκπαιδεύει συνεχώς νέα στελέχη και στέλνει τους καλύτερους μαθητές του στην Αμερική και στην Ευρώπη για να διδάξουν τό Kodokan Judo.

Τό 1894 τό Kodokan εγκαθίσταται στο Shimo Tomisaka-cho μέ dojo από 107 tatami. Τό 1898 η σχολή έχει 207 tatami.

Ο J. Kano από τό 1909 και μετά ταξιδεύει συνέχεια, είναι ήδη διπλωματικός υπάλληλος, και δίνει διαλέξεις σε όλο τον κόσμο όπου παρουσιάζει τό νέο άθλημα.

Τό 1911 εκλέγεται πρόεδρος της Ιαπωνικής Αθλητικής Ομοσπονδίας και τό 1912 οδηγεί την ιαπωνική ομάδα, στην πρώτη της εμφάνιση, στην Ολυμπιάδα της Στοκχόλμης. Συνολικά έλαβε μέρος, σαν αντιπρόσωπος της χώρας του σε ολυμπιακούς αγώνες, οκτώ φορές.

Τό 1920 τό judo περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα της δημοτικής εκπαίδευσης της Ιαπωνίας.

Τό 1933, στο Suidobashi, κτίζεται καινούργιο Kodokan μέ Dojo από 500 tatami.

Τό όνειρο του J. Kano ήταν η δημιουργία μιās Παγκόσμιας Ομοσπονδίας judo (όμιλία του στο Λονδίνο τό 1933) και η εισαγωγή του judo στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Πίστευε επίσης σε μία διεθνή γλώσσα και εργάστηκε πολύ για να καθιερωθεί η ρωμαϊκή γραφή στην Ιαπωνία τό 1937.

Τό 1938 έλαβε μέρος στο διεθνές συνέδριο των Ολυμπιακών Αγώνων στο Κάιρο, όπου κατόρθωσε να γίνουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1940 στο Τόκιο και να εισαχθεί τό άθλημα του judo στο πρόγραμμά τους.

Ο J. Kano πέθανε από πνευμονία την 4-5-1938 πάνω στο πλοίο «SS HIKAWA MARU» επιστρέφοντας από τό Κάιρο.

Ο J. Kano υπήρξε μεγάλος εκπαιδευτής, μαχητής και φιλόσοφος και θεωρείται ο «πατέρας» των μοντέρνων σπόρ της Ιαπωνίας. Πίστευε ότι η ευημερία ενός έθνους εξαρτάται από την «ενέργεια» του έθνους: ενέργεια που αποτελείται από την ήθικη, πνευματική και σωματική ποιότητα των πολιτών του, στοιχεία τά όποια επιτυγχάνονται μέ την εξάσκηση στο Kodokan Judo.

Μέ τό θάνατο του J. Kano αναλαμβάνει πρόεδρος του Kodokan ο Jiro Nango, γιός ενός από τους πρώτους μαθητές του J. Kano.

Ο δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος σταμάτησε την κίνηση του judo για αρκετά χρόνια. Τό 1947 αναλαμβάνει τρίτος πρόεδρος του Kodokan ο Risei Kano, γιός του J. Kano. Τό 1949 ιδρύεται η Ιαπωνική Ομοσπονδία Judo και τό 1951 η Διεθνής Ομοσπονδία Judo, που αριθμεί σήμερα περίπου 100 κράτη-μέλη. Από τότε η ανάπτυξη του judo προχωρεί μέ τεράστια βήματα.

Τό 1956 διοργανώνεται τό πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Judo στο Τόκιο και από τό 1965 διεξάγεται κάθε δύο χρόνια.

Τό 1958 κτίζεται ιδιόκτητο έπταόροφο κτίριο στο Kasuga-cho, όπου στεγάζεται μέχρι σήμερα τό νέο Kodokan μέ 3 dojo και 600 tatami.

Τό 1964 ολοκληρώνεται τό όνειρο του J. Kano. Γίνονται επιτέλους Ολυμπιακοί Αγώνες στο Τόκιο και τό judo περιλαμβάνεται στο πρόγραμμά τους: τελικά εδραιώθηκε μόνιμα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου τό 1972.

Μέ τό άθλημα του judo ασχολούνται σήμερα περίπου 7.000.000 άθλητές σε όλο τον κόσμο.



Ίεραρχία

Τό ιεραρχικό σύστημα που ισχύει σήμερα στο judo καθιερώθηκε από τον Jigoro Kano. Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες που χαρακτηρίζονται από τις λέξεις kyu (τάξη) και dan (βαθμός). Οι διάφορες διαβαθμίσεις των δύο κατηγοριών δίνονται στον παρακάτω πίνακα, όπως ισχύουν σήμερα στην Ευρώπη.

| | | |
|------------|---------|----------------------|
| Rokkyu: | 6o Kyu | άσπρη ζώνη |
| Gokyu: | 5o Kyu | κίτρινη ζώνη |
| Yonkyu: | 4o Kyu | πορτοκαλί ζώνη |
| Sankyu: | 3o Kyu | πράσινη ζώνη |
| Nikyu: | 2o Kyu | μπλέ ζώνη |
| Ikkyu: | 1o Kyu | καφέ ζώνη |
| Shodan: | 1o Dan | μαύρη ζώνη |
| Nidan: | 2o Dan | |
| Sandan: | 3o Dan | |
| Yodan: | 4o Dan | |
| Godan: | 5o Dan | |
| Rokudan: | 6o Dan | μαύρη ή άσπροκόκκινη |
| Shichidan: | 7o Dan | |
| Hachidan: | 8o Dan | |
| Kudan: | 9o Dan | μαύρη ή κόκκινη |
| Judan: | 10o Dan | |

Στην Ιαπωνία μέχρι και 4o Kyu φορούν άσπρη ζώνη και από 3o μέχρι και 1o kyu φορούν καφέ ζώνη.

Ταξινόμηση των τεχνικών

Οι τεχνικές του judo χωρίζονται σε τρεις μεγάλες ομάδες, τις Nage-waza, Katame-waza και Ate-waza.

1. Nage-waza είναι η τέχνη των ρίψεων. Η τέχνη αυτή μάς καθιστά ικανούς να ρίξουμε έναν αντίπαλο στο έδαφος αφού του «σπάσουμε» πρώτα την ι-

σορροπία του. Οι ποικίλες μορφές της τέχνης αυτής διαιρούνται σε δύο κύριες ομάδες, τις Tachi-waza και Sutemi-waza.

(α) Tachi-waza είναι η τέχνη των ρίψεων από όρθια θέση και υποδιαιρείται σε τρεις μεγάλους κλάδους, τους Te-waza (τεχνικές χεριών), Koshi-waza (τεχνικές γοφών) και Ashi-waza (τεχνικές ποδιών).

(β) Sutemi-waza (τεχνικές ρίψεων από ύπτια θέση μέ την πλάτη στο έδαφος) και Yokosutemi-waza (τεχνικές ρίψεων από ύπτια θέση μέ τό πλευρό στο έδαφος).

Σε κάθε μία από τις παραπάνω τεχνικές χρησιμοποιούνται πόδια, χέρια, γοφοί κτλ., αλλά η δράση των γοφών είναι πιο σημαντική. Για να ταξινομήσουμε τις τεχνικές παίρνουμε σαν βάση τό μέρος του σώματος που παίζει τον σχετικά μεγαλύτερο ρόλο στη ρίψη.

2. Katame-waza είναι η τέχνη των άκίνητοποιήσεων και μάς καθιστά ικανούς να άκίνητοποιήσουμε έναν αντίπαλο πιέζοντάς τον κατάλληλα μέ τό σώμα μας, σφίγγοντάς του τό λαιμό ή στρίβοντας τά χέρια του ή τά πόδια του. Και αυτή η τέχνη περιλαμβάνει τρεις κλάδους, τις Osae-waza (τέχνη άκίνητοποιήσεων), Shime-waza (τέχνη στραγγαλισμών) και Kansetsu-waza (τέχνη εξάρθρωσεων).

Πολλοί χρησιμοποιούν την έκφραση Ne-waza που σημαίνει «τεχνικές εδάφους» αντί της εκφράσεως Katame-waza. Αυτό δέν είναι πάντα σωστό γιατί μία τεχνική άκίνητοποιήσεως, π.χ. ένας στραγγαλισμός ή μία εξάρθρωση, μπορεί να εφαρμοστεί και σε όρθια θέση.

3. Ate-waza είναι η τέχνη της επιθέσεως μέ χτύπημα σε κάποιο από τά ευπαθή σημεία του ανθρώπινου σώματος. Μέ την ομάδα αυτή των τεχνικών δέν θα ασχοληθούμε γιατί είναι θέμα αυτοάμυνας και δέν επιτρέπονται σε αγώνες.

Συνέχεια στο επόμενο



Άπό τούς Tetsuo Ootake, Θεόδωρο Παπαϊωάννου και Νίκο Ραφτάκη

shotokan karate:

μάθημα 1

Τί είναι τό karate

Ἡ ἐτυμολογική ἐρμηνεία τῶν δύο γαπωνέζικων χαρακτήρων πού σχηματίζουν τή λέξη «kara -te» εἶναι «ἄδεια χέρια» καί τό νόημα πού μεταφέρουν εἶναι «χέρια χωρίς ὄπλο». Αυτό φυσικά ἀναφέρεται ἀπλᾶ στό γεγονός ὅτι τό karate γεννήθηκε σάν ἓνα σύστημα αὐτοάμυνας καί βασίστηκε στήν ἀποτελεσματική χρήση τοῦ ἄοπλου σώματος. Τό σύστημα αὐτό ἀποτελεῖται ἀπό τεχνικές ἀποφυγῆς ἢ ἀποκρούσεως μιᾶς ἐπιθέσεως καί στή συνέχεια ἀντεπιθέσεως μέ χτυπήματα χεριῶν ἢ ποδιῶν. Ἡ σύγχρονη τέχνη τοῦ karate ἀναπτύχθηκε κάτω ἀπό μιᾶ πλήρη ἀνάλυση, μελέτη καί ὀργάνωση αὐτῶν τῶν τεχνικῶν. Καί οἱ τρεῖς κλάδοι τοῦ σημερινοῦ karate, δηλ. ὅπως ἐμφανίζεται σάν σωματική ἀγωγή σάν ἄθλημα καί σάν αὐτοάμυνα, βασίζονται στή χρήση συνδυασμῶν τῶν βασικῶν αὐτῶν τεχνικῶν. Τό karate σάν μορφή αὐτοάμυνας ἔχει τήν πιό παλιά ἱστορία, ἡ ὁποία χάνεται βαθιά μέσα στοῦς αἰῶνες. Παρ' ὅλα αὐτά μόνο τά τελευταῖα χρόνια οἱ τεχνικές του ἔχουν μελετηθεῖ ἐπιστημονικά καί οἱ ἀρχές, στίς ὁποῖες βασίζεται, ἔχουν ἀναπτυχθεῖ ἔτσι ὥστε νά ἐπιτυγχάνεται ἡ πιό ἀποτελεσματική χρήση τῶν ποικίλων δυνατοτήτων στήν κίνηση καί ἰσχύ τοῦ ἀνθρώπινου σώματος. Ἡ ἐκπαίδευση, πού βασίζεται σ' αὐτές τίς ἀρχές, στή γνώση τοῦ πῶς συνεργάζονται οἱ μῦς καί οἱ ἀρθρώσεις τοῦ ἀνθρώπινου σώματος καί στήν ζωτική

Πρόλογος

Φίλοι μας ἀναγνώστες:

Στίς σελίδες αὐτές θά σᾶς παρουσιάσουμε ὅσο μπορούμε καλύτερα τίς βασικές τεχνικές τοῦ shotokan karate σέ μαθήματα προσαρμοσμένα στόν ἀρχάριο.

Ἡ ὀργάνωση καί συστηματοποίηση τῶν μαθημάτων πού θά ἀκολουθήσουν ὀφείλονται στοῦς Θεόδωρο Παπαϊωάννου (μαύρη ζώνη 1 dan) καί Νίκο Ραφτάκη (μαύρη ζώνη 1 dan). Τήν ἐπίβλεψη τῆς ὅλης ἐργασίας ἀνέλαβε ὁ Tetsuo Ootake (μαύρη ζώνη 3 dan).

Ἡ βοηθητική βιβλιογραφία πού χρησιμοποιήθηκε εἶναι ἡ παρακάτω:

- 1) Karate (H. Nishiyama - R. Brown, 1959)
- 2) Dynamic Karate (M. Nakayama, 1964)
- 3) Shotokan karate, Free Fighting Techniques (K. Ennoeda, 1974)
- 4) Best Karate, Comprehensive (M Nakayama, 1977)

ἌΟ Terry O'Neil, ἀρχηγός τῆς ἀγγλικῆς ὀμάδας ἐνῶ σκοράρει μέ ushiro-geri ἐπί τοῦ Ἴταλοῦ ἀντιπάλου του. Παγκόσμιο πρωτάθλημα Karate, 1977 Budokan, Τόκυο. [Φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]



σχέση ἀνάμεσα στήν κίνηση καί στήν ἰσορροπία καθιστοῦν ἱκανό τόν σύγχρονο ἄθλητή τοῦ karate νά προετοιμαστῆ καί σωματικά καί ψυχολογικά γιά νά υπερασπίσει ἀποτελεσματικά τόν ἑαυτό του ἀπό ὁποιαδήποτε ἐπίθεση ἢ ἀντιξοότητα.

Ὡς σωματική ἐκπαίδευση, τό karate θεωρεῖται ἄριστο. Ἐπειδή ὡς σύνολο σωματικῶν λειτουργιῶν εἶναι ἰδιαίτερα δυναμικό καί ἐπειδή χρησιμοποιεῖ ἀρμονικά ἓνα μεγάλο ἀριθμό μυῶνων, ἔχει σάν ἀποτέλεσμα μιᾶν ὀλοκληρωμένη ἐκγύμναση καί ἀναπτύσσει ἰσομετρία στό σῶμα καί εὐστροφία στό πνεῦμα. Στό karate ἐξασκοῦνται σέ μεγάλη κλίμακα ἀπό μικρά παιδιά μέχρι μεσήλικες μέ σκοπό τή διατήρηση μιᾶς ὑγιεινῆς διαβιώσεως. Πολλά σχολεῖα υἱοθετοῦν τό ἄθλημα στό πρόγραμμα τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς γιά τούς μαθητές τους. Πολλές γυναῖκες ἐπίσης ἐξασκοῦνται στό karate γιάτί ἐκτός ἀπό τή χρησιμότητά του σάν αὐτοάμυνα εἶναι ἰδιαίτερα καλό γιά τή διατήρηση τῆς σιλουέττας.

Ὡς ἄθλημα τό karate ἔχει σχετικά μικρή ἱστορία. Παρ' ὅλα αὐτά ἔχουν θεσπιστεῖ κανονισμοί γιά τούς ἀγῶνες ἔτσι ὥστε νά εἶναι δυνατό νά κρατηθοῦν σέ πρακτική ἐφαρμογή ἀγῶνες ὅπως καί σέ ἄλλα ἀνταγωνιστικά σπόρ. Ἐνεκα τῆς ἐναλλακτικῆς ποικιλίας τῶν τεχνικῶν καί τοῦ ταχύτατου ρυθμοῦ τοῦ ἄθλήματος παρατηρεῖται ὅτι οἱ φίλαθλοι ἐνδιαφέρονται ὀλο καί περισσότερο γιά τό karate σάν ἄθλημα καί ὑπάρχει κάθε ἐνδειξη ὅτι ἡ δημοτικότητά του θά συνεχίσει νά αὐξάνεται.

Οἱ ἄθλητές τοῦ karate σέ ὄλο τό κόσμο θά πρέπει νά μάθουν ὅτι ἡ Japan Karate Association δίνει μεγάλη ἐμφαση στή διάπλαση τῆς προσωπικότητας τοῦ ἀθλητῆ, πράγμα πού γιά ἓναν πραγματικό ἄθλητή πρέπει νά εἶναι καί ὁ ἀντικειμενικός στόχος.

Τά θεμελιώδη διδάγματα πού θέλει νά ἐμφυσῆσει στοῦς ἄθλητές του τό δημοφιλές αὐτό σπόρ μποροῦν νά συνοψιστοῦν στίς παρακάτω πέντε ἔννοιες:

- 1) Χαρακτήρας, 2) Εἰλικρίνεια, 3) Ἐπιμονή, 4) Τυπικότητα, 5) Αὐτοέλεγχος.

Σύντομη ἱστορία

Ἄν καί οἱ βασικές μορφές ἀτομικῆς αὐτοάμυνας εἶναι τόσο παλιές ὅσο καί τό ἀνθρώπινο γένος, ἡ καταγωγή τῆς τέχνης τοῦ karate ὅπως συναντᾶται σήμερα πρέπει νά ἀναζητηθεῖ σέ μιᾶ πολεμική τέχνη τῆς Okinawa, πού στά γαπωνέζικα λέγεται Okinawa-te. Μέ τή σειρά του, τό σύστημα αὐτό αὐτοάμυνας εἶναι ἀπόγονος τῆς ἀρχαίας κινέζικης τέχνης τοῦ ch'uan-fa ἢ kempo (ὁ δρόμος ἢ τρόπος τῆς γροθιάς).

Ἐπάρχει ἓνας περίφημος κινέζικος μῦθος, πού ἀναφέρεται στήν προέλευση τοῦ kempo: Ὁ περίφημος Ἰνδός Βουδιστής μοναχός Taishi Daruma ταξίδεψε ἀπό τήν Ἰνδία στήν Κίνα μέ σκοπό νά διδάξη στόν μονάρχη τῆς Δυναστείας Liang τά δόγματα τοῦ Βουδισμού. Τό νά πραγματοποιήση κανεῖς αὐτό τό ταξίδι μόνος — διασχίζοντας μιᾶ περιοχή, πού ἀκόμη καί σήμερα εἶναι σχεδόν ἀδιάβατη — ἀποδεικνύει τίς ἰδιαιτέρες δυνάμεις τοῦ Daruma καθώς καί τήν φυσική καί πνευματική του ἀντοχή. Παρέμεινε στήν Κίνα σ' ἓνα μοναστήρι, πού ὀνομαζόταν Shaolin-szu, καί δίδαξε τόν Βουδισμό στοῦς κινέζους μοναχοῦς. Ἡ παράδοση ἀναφέρει πῶς ἡ αὐστηρή πειθαρχία πού ἐπέβαλε ὁ Daruma καί οἱ μέθοδοι πού χρησιμοποίησε εἶχαν ὡς ἀποτέλεσμα νά λιποθυμοῦν ἓνας-ἓνας ὄλοι οἱ μαθηταί

Ο Γιουγκοσλαβός εκπαιδευτής της εθνικής Γιουγκοσλαβίας σέ αγώνες kata, όπου κατέλαβε την τρίτη θέση, στη διάρκεια του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Karate 1977 στο Budokan του Τόκιο. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



— μοναχοί από καθαρά φυσική εξάντληση. Σέκάποια σύνοδο τούς εξήγησε ότι, μολονότι ο στόχος του Βουδισμού είναι ή σωτηρία της ψυχής, τό σῶμα καί ή ψυχή είναι άδιαχώριστα καί στην εξασθενημένη φυσική κατάσταση πού βρίσκονταν δέν θά μπορούσαν ποτέ νά εκτελέσουν τίς ασκήσεις τίς απαραίτητες γιά νά επιτύχουν την πραγματική διαφώτιση.

Γιά νά διορθώσει την κατάσταση άρχισε νά τούς διδάσκει ένα σύστημα φυσικής καί πνευματικής πειθαρχίας ένσωματωμένο μέ τό I-chin sutra.

Μέ την πάροδο τών χρόνων, οί μοναχοί του Shaolin-szu απέκτησαν την φήμη τών πλέον άκατανίκητων «παλαιστών» στην Κίνα. Στους μετέπειτα χρόνους, ή τέχνη στην όποία εξασκούντο ονομάστηκε Shaolin-szu, «ό τρόπος της γροθιάς», καί σχημάτισε τή βάση ανάπτυξεως του σημερινού κινέζικου εθνικού αθλήματος.

Η Okinawa είναι τό κυριώτερο νησί από την άλυσίδα τών νήσων Ryukyu. Στην αρχαιότητα, ή Okinawa έρχόταν σ' έπαφή καί μέ την Κίνα καί μέ την Ίαπωνία καί πιθανότατα τό κεντρο νά εισάχθηκε σ' αυτή μαζί μέ άλλα στοιχεία της κινέζικης κουλτούρας. Γύρω στό 1600 ή Κίνα αντικατέστησε τούς πολιτικούς διπλωμάτες της στην Okinawa μέ στρατιωτικούς, μεταξύ τών όποιών πολλοί ξεχώριζαν γιά τίς επιδόσεις τους στό κινέζικο kempo. Οί κάτοικοι της Okinawa έδειξαν ζωηρό ένδιαφέρον σ' αυτό καί συνδυάζοντάς το μέ την ιθαγενή πολεμική τέχνη σῶμα μέ σῶμα δημιούργησαν τό Okinawa-te. Πολύ λίγα είναι γνωστά γύρω από την ιστορική ανάπτυξη του karate στην Okinawa, αλλά υπάρχει μιá ένδιαφέρουσα ιστορία.

Πρίν 500 περίπου χρόνια, ό περίφημος βασιλιάς Hashi της πρώτης δυναστείας πέτυχε νά ένώσει όλα τά νησιά Ryukyu σ' ένα βασίλειο. Γιά νά έξασφαλίση,

την εφαρμογή τών νόμων καί νά αποθαρρύνει κάθε δυνατό στρατιωτικό αντίπαλό του, κατέσχε όλα τά όπλα ανά τό βασίλειο καί ανακήρυξε την κατοχή όπλου έγκλημα κατά της Πολιτείας. Περίπου 200 χρόνια άργότερα, ή Okinawa κατακτήθηκε από τή φατρία Satsuma από τό Kyushu καί γιά δεύτερη φορά όλα τά όπλα κατασχέθηκαν καί απαγορεύτηκαν. Σάν άμεσο άποτέλεσμα αυτών τών διαδοχικών απαγορεύσεων τών όπλων ήταν τό ότι ή τέχνη αυτοάμυνας χωρίς όπλα Okinawa-te αναπτύχτηκε τρομακτικά.

Ο άνθρωπος, πού συστηματοποίησε τό karate όπως τό ξέρουμε σήμερα, ήταν ό Gichin Funakoshi. Γεννήθηκε στό Shuri της Okinawa τό 1869, καί όταν ακόμα ήταν μόνο 11 ετών άρχισε νά μελετά τό karate έξασκούμενος μέ την καθοδήγηση τών δύο μεγαλύτερων master της εποχής του. Πιστεύεται ότι είναι ό πρώτος πού εισήγαγε τό karate στην Ίαπωνία, όταν έκανε επιδείξεις (τό 1917 καί πάλι τό 1922) σέ σεμινάρια σωματικής άγωγής, πού οργάνωσε τό Ύπουργείο παιδείας. Η τέχνη πολύ σύντομα «κατέλαβε» την Ίαπωνία καί ό Funakoshi ταξίδευε σ' όλη τή χώρα κάνοντας διαλέξεις καί επιδείξεις. Τά κυριώτερα Πανεπιστήμια τόν προσκάλεσαν νά τούς βοηθήσει νά δημιουργήσουν ομάδες karate, καί εκατοντάδες άτομα μελέτησαν την τέχνη κάτω από την καθοδήγησή του.

Ένώ ή εξάσκηση στό karate στην Ίαπωνία γίνονταν όλο καί πίο δημοφιλής, πολλοί άλλοι μεγάλοι δάσκαλοι ήρθαν από την Okinawa καί την Κίνα νά διδάξουν σ' αυτήν. Συγχρόνως, οί πατροπαράδοτες Ίαπωνικές πολεμικές τέχνες, τό jujitsu καί τό kendo ήταν πλατεία διαδεδομένες καί τά μοντέρνα αθλήματα πού εισάγονταν από τή Δύση γινόντουσαν γρήγορα δημο-

Μερικά κύπελλα από Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα shotokan στό Budokan του Τόκιο. [Από τό άρχειο του Γιάννη Βερόνη.]



Ο Γερμανός Willje Willrodt σέ συμπλοκή μέ γιαπωνέζο κατά τούς Παγκόσμιους Άγώνες Karate 1977 στό Budokan του Τόκιο. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



φιλή. Τό karate όμως πολύ γρήγορα υπερίσχυσε αυτών, από πολλές άπόψεις.

Τό 1948 οργανώθηκε ή Japan Karate Association μέ πρόεδρο τόν Funakoshi. Έπειδή άκριβώς αυτή ή οργάνωση βοήθησε ώστε όλες οί «ήγετικές» φυσιογνωμίες της τέχνης νά συγκεντρώσουν έποικοδομητικά τίς γνώσεις καί τίς ικανότητές τους, ή περαιτέρω πρόοδος του karate υπήρξε ραγδαία.

Τόν Άπρίλιο του 1957, ό Funakoshi ό «πατέρας» του σημερινού karate πέθανε στην προχωρημένη ηλικία τών 88 ετών.

Συνέχεια στό έπόμενο:

**Όργάνωση καί ταξινόμηση
των τεχνικών του karate**

Άπό τόν Γιάννη Βερόνη



μπορούσε νά συμβεῖ

στόν καθένα...

Ἡ πρώτη γνωριμία.

Ἦταν τό 1964 όταν σέ κάποιο ταξίδι μου στή Γαλλία πήρα τά πρώτα μαθήματα στό Judo ἀπό γάλλο δάσκαλο. Δέν ἄργησα νά αισθανθῶ ἕνας τέλειος Judoka (ἄθλητής τοῦ Judo). Ἡ φύση μέ εἶχε προικίσει μέ ἕνα δυνατό σῶμα πού μέ τίς λίγες τεχνικές γνώσεις πού ἀπόκτησα κάτω ἀπό τίς ὁδηγίες τοῦ γάλλου εκπαιδευτῆ ἔγινε ἄρκετά ἀποτελεσματικό στό Judo.

Δυό χρόνια ἀργότερα βρέθηκα στήν Ἰαπωνία. Ἦταν τό 1966. Ἦ βαθιά μου ἐπιθυμία νά ἀγωνισθῶ μέ ἰάπωνες ἄθλητές τοῦ Judo μέ ᾄθησε νά βρῶ τό Kodokan στό Τόκυο καί νά παρακολουθῆσω γιά λίγο καιρό μαθήματα Judo.

Τό Kodokan.

Πρὶν ἀναφερθῶ στήν πρώτη μου γνωριμία μέ τούς ἰάπωνες ἄθλητές, θά ἤθελα νά σᾶς περιγράψω τό Ko-

dokan. Τό Kodokan εἶναι ἕνα ἰνστιτούτο μελέτης καί ἐκπαίδευσης στό Judo. Στεγάζεται σέ δύο κτίρια, ὅπως βλέπετε στή φωτογραφία. Τό ψηλό κτίριο ἔχει ἐπτά ὀρόφους καί χρησιμοποιεῖται σάν ξενώνας γιά τούς ἄθλητές (ἰάπωνες καί ξένους). Τό χαμηλό κτίριο ἔχει δύο ὀρόφους. Στό ἰσόγειο ὑπάρχουν αἴθουσες διδασκαλίας γιά ἀρχάριους καί γιά ἄλλοδαπούς καθώς καί βοηθητικές γιά τή διδασκαλία τῶν τυπικῶν τοῦ ἀθλήματος (δηλ. τοῦ τί εἶναι Judo, ποιά εἶναι ἡ ἱεραρχία, πῶς χαιρετᾶνε, πῶς φορᾶνε τή φόρμα τοῦ Judo, πῶς δένουν τή ζώνη κτλ.) καί ἄλλες μέ ὄργανα γυμναστικής. Στόν πρώτο ὄροφο ὑπάρχει μιά τεράστια αἴθουσα μέ 600-700 tatami, δηλ. περίπου 1200 τετρ. μέτρα, ὅπου γίνεται ἡ ἐκπαίδευση τῶν προχωρημένων ἀθλητῶν.

Στόν τέταρτο ὄροφο τοῦ ξενώνα ὑπάρχει μιά ἄλλη αἴθουσα, ὅπου γίνονται διάφορα σεμινάρια (πού παρακολουθοῦν ἐπίλεκτοι ἄθλητές σταλμένοι ἀπό διάφορες ὁμοσπονδίες) σχετικά μέ τήν ἐμβάθυνση στίς τεχνικές καί στό πνεῦμα τοῦ Judo. Στά σεμινάρια αὐτά διδά-

Ἄεροφωτογραφία τοῦ Kodokan.



Τό Kodokan σήμερα. [Φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]



σκουν καθηγητές πού ἔχουν τιμηθεῖ μέ τούς ἀνώτατους βαθμούς στό ἄθλημα.

Ἄξιζει νά τονίσω ἐδῶ ὅτι ὁ ἰάπωνας ἄθλητής θά περάσει ἀπό μιά αἴθουσα στήν ἄλλη (ὅπου ἀλλάζει καί ἡ στάθμη διδασκαλίας) όταν τοῦ τό συστήσει ὁ δάσκαλός του. Ἀκόμα καί στό κυρίως dojo (τή μεγάλη αἴθουσα) ὑπάρχει διαχωρισμός τῶν ἀθλητῶν ἀνάλογα μέ τή στάθμη ἐκπαίδευσέως τους. Δεξιά καθώς μπαίνουμε εἶναι γιά τούς πύο προχωρημένους, ἀπό 4 dan καί πάνω, καί ἀριστερά γιά τούς μέχρι 3 dan (ἢ καί ἀκόμα γιά ὄσους ἔχουν 4 dan ἀλλά ἔχουν μείνει λίγο καιρό ἀπροπύνητοι).

Ἡ πρώτη ἐπαφή μέ τό tatami.

Ἔκανα, λοιπόν, τήν ἐγγραφή μου, ἀγόρασα τό judogi (φόρμα τοῦ judo) καί μέ ἄερα δυνατοῦ ἔκανα μιά βόλτα στίς αἴθουσες. Εἶδα πῶς στίς κάτω αἴθουσες ἦταν μικρόσωμοι ἄθλητές μέ ἄσπρες ζώνες καί θεωρώντας τόν ἑαυτό μου ἰκανό νά ἀντιμετωπίσει ἰσχυρότερος ἀντιπάλους, ἀποφάσισα νά μείνω στό μεγάλο dojo μέ τούς προχωρημένους. Γιά καλή μου τύχη διάλεξα τήν ἀριστερή πλευρά, ὅπου πῆγαιναν οἱ ἄθλητές τῶν 1, 2 dan. Τούς παρατήρησα γιά 5 !0 λεπτά νά δῶ τό παίξιμό τους καί νά καταλάβω τί τεχνικές τους καί



Ἡ μεγάλη αἴθουσα τοῦ Kodokan πού περιλαμβάνει 600 περίπου tatami.

Ὁ Γιάννης Βεράνης μέ ἄσπρη ζώνη στό Kodokan. Ὅλοι κάποτε τήν φορέσαμε.



μετά ἀπό μικρό δισταγμό διάλεξα κάποιο μικρόσωμο γιαπωνέζο πού ἔδειχνε «τοῦ χεριοῦ μου», τόν πλησίασα καί μή γνωρίζοντας τόν τυπικό τρόπο πού ρωτάει κανείς ἕναν ἀθλητή ἂν θέλει νά παίξει μαζί του, τοῦ ζήτησα μέ νοήματα καί μερικές ἀγγλικές λέξεις νά παίξουμε. Θεωρώντας τόν ἑαυτό μου σούπερμαν οὔτε κἀν εἶχα σκεφτεῖ πώς ἔπρεπε μέ ὑπομονή νά ἐκπαιδευτῶ, ὥστε ἀπό ἄσπρη ζώνη πού εἶχα νά περάσω στήν καφέ καί ἀπό τήν καφέ στή μαύρη κτλ., καί ἔτσι ξαφνικά βρέθηκα πιασμένος μέ τό μικρόσωμο γιαπωνέζο, πού εἶχε 1 dan. Μέ κρατοῦσε πολύ χαλαρά ἐνῶ ἐγώ ἔβαζα ὅλη μου τή δύναμη γιά νά τόν ρίξω. Οἱ προσπάθειές μου διαδέχονταν χωρίς ἐπιτυχία ἢ μιὰ τήν ἄλλη, ἐνῶ σέ κάθε δική του προσπάθεια βρισκόμουν ἀνάσκελα στό tatami. Κάθε φορά σηκώνόμουν μέ μεγαλύτερο πείσμα, ἀλλά τό ἀποτέλεσμα ἦταν τό ἴδιο. Ἡ δύναμη πού εἶχα βάλει στίς προσπάθειές μου νά τόν ρίξω μέ κούρασε γρήγορα. Ἄλλο στή Γαλλία, ἄλλο στό Kodokan. Ὁ μικρόσωμος γιαπωνέζος εἶδε μέ τήν πρώτη ματιά πώς δέν ἤξερα οὔτε νά πέφτω καί προθυμοποιήθηκε νά μοῦ δείξει. Ἐνῶ θά ἔπρεπε νά τόν εὐχαριστήσω καί νά προσπαθῆσω νά μάθω αὐτό πού μοῦ ἔδειχνε, τοῦ γύρισα θυμωμένος τήν πλάτη πιστεύοντας πώς ἤθελε νά μέ κοροϊδέσει καί ἀπομακρύνθηκα. Τόν κοίταξα γιά λίγο

μέ μίσος ἀπό ἀπόσταση 10 περίπου μέτρων καί μετά γύρισα νά βρῶ κάποιον ἄλλο.

Βρῆκα κάποιον μέ ἄσπρη ζώνη αὐτή τή φορά καί πιαστήκαμε γιά νά παίξουμε. Εἶχα τήν ἴδια καί χειρότερη τύχη. Παίζοντας, ἀπό ὄρθιοι καταλήξαμε στό ἔδαφος ὁπότε καί μοῦ ἐφάρμοσε μιὰ συντριπτική λαβή. Ἐβαλα τή δύναμη νά ξεφύγω καί ἐκεῖνος ἔσφιξε τή λαβή μέ ἀποτέλεσμα νά ὑποστῶ τήν πρώτη μου θλάση στόν ἀγκώνα. Ἄρχισα νά πονᾶω καί ἤμουν ἐτοιμος νά τόν βρῶ. Γιά νά εἶμαι εἰλικρινής, κάτι τοῦ ψιθύρισα μέσα ἀπό τά δόντια μου καί ἐνῶ ἦταν ἐτοιμος νά μέ βοηθήσει τοῦ γύρισα τήν πλάτη καί ἔφυγα.

Ἐνας φίλος.

Πῆγα κάτω στά ἀποδυτήρια ὅπου συνάντησα καί ἄλλους ξένους. Κάποιος μέ πλησίασε καί βλέποντάς με ἰδρωμένο καί κατσοῦφη νά κρατῶ τόν ἀγκώνα μου μοῦ εἶπε νά καθίσω γιά νά δεῖ τί ἔχω. Ἀργότερα δταν γνωριστήκαμε καί γίναμε φίλοι ἔμαθα πώς ἦταν κάποιος ἰσραηλίτης πού τόν ἔλεγαν Dogen. Προσπάθησε νά μοῦ ἐξηγήσει πώς αὐτό πού ἔκανα δέν ἦταν σωστό καί πώς ἔπρεπε νά ἀρχίσω ἀπό τό τμήμα μέ τούς ἀρχαρι-



Ἡ μεγάλη αἴθουσα τοῦ Kodokan σέ ὥρα προπονήσεως (Γιαπωνέζοι καί ξένοι). [Φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]



ους. Τοῦ εἶπα πώς εἶχα κάνει Judo ἕξι μῆνες στή Γαλλία καί μοῦ ἀπάντησε πώς τό Judo δέν μαθαίνεται οὔτε σέ ἕξι μῆνες οὔτε σέ ἕνα χρόνο. Προσπάθησε νά μοῦ ἐξηγήσει πώς ἔπρεπε νά ἔχω ὑπομονή καί ἐπιμονή καί νά ἀκολουθῆσω τή σωστή σειρά κάτω ἀπό τήν ἐπίβλεψη τῶν ὑπεύθυνων καθηγητῶν.

Παρ' ὅλο πού πονοῦσα ἀκόμα πολύ, αἰσθάνθηκα κάποια ἀνακούφιση μέ τό νά μιλάω μέ κάποιον πού δέν ἦταν γιαπωνέζος, τόσο τοῦς μισοῦσα ἐκεῖνη τή στιγμή. Μοῦ ἔβαλε κρύο νερό στό χέρι, μοῦ τό ἔδεσε καί μέ βοήθησε νά βάλω τό σακκάκι μου. Ἦμωνα σέ ἄθλια κατάσταση. Μοῦ εἶπε πώς τήν ἐπόμενη ἡμέρα πού

θά ξαναπήγαινα θά μέ γνώριζε στούς κατάλληλους δασκάλους γιά νά ἀρχίσω τά μαθήματα μέ τή σωστή σειρά.

Ἐφυγα τελείως ἀπογοητευμένος. Νόμιζα ὅτι ἡ ἀξιοπρέπειά μου εἶχε θιγεῖ ἀνεπανόρθωτα. Καθώς περπατοῦσα τό σῶμα μου ἄρχισε νά κρῶνει καί ἄρχισα νά αἰσθάνομαι πόνους ἀπό μικροθλάσεις στό χέρι μου καί στό πόδια μου. Εἶχε ἀρχίσει νά σχηματίζεται μέσα μου ἡ ἀπόφαση νά μὴν ἐπιστρέψω στό Kodokan. Δυό ἡμέρες πέρασαν καί δέν εἶχα ἀποφασίσει τί θά ἔκανα.

Συνέχεια στό ἐπόμενο.

ninjitsu:

μιά θανατηφόρα τέχνη

Άπό τόν Γεράσιμο Άρτινό



Ίστορική εισαγωγή

Ή Ίαπωνία άπό τά βάρη τής προϊστορίας της μέ τις γενεαλογικές της άναμορφώσεις και τις φυλετικές της άνακατατάξεις πολύ συχνά πέρασε άπό έναλλασσόμενες φάσεις πολεμικών κατακτήσεων. Σημεία τών καιρών, ή πολεμοχαρής εξέλιξη. Ή έπιμεία τών κατοίκων της μέ τόν έποικισμό άπό πολυάνθρωπες άσιατικές φυλές δημιούργησε άναπόφευκτες ένδημικές συγκρούσεις άνάμεσα στα άσιατικά φυλετικά και κοινωνικά στρώματα.

Ήταν ή έποχή πού ή κατώτερη κοινωνική τάξη άποτελούσε τήν άπροσδιόριστη ιδιοκτησία τών φεουδαρχών. Ο φεουδάρχης ήταν μιά κατακερματισμένη δεσποτεία, ένα πολυτάραχο πρόσωπο, ένα είδωλο πού έφερε μέσα του τήν άυτοκαταστροφή.

Ή περίοδος 1192-1333, πού ήταν ένας προθάλαμος γεμάτος έξαρση άγρίων παθών για μιά ένξονωτική άναμέτρηση, γέννησε τήν καταστροφική καχυποψία κάτω άπό τήν στέγη τής όποιας έπινοήθηκαν όλα εκείνα τά σατανικά συστήματα ένός άδυσώπητου κρυφού πολέμου.

Σέ μυστικά γυμναστήρια εκπαιδούνταν στελέχη για νά άποκτήσουν προσόντα: ύπέρμετρη ταχύτητα κινήσεων, υπεράνθρωπη άντοχή, ικανότητα μεταμφίεσεων, ικανότητα άναρριχίσεως σέ κατακόρυφους τοίχους, ικανότητα παραμονής επί πολλές ώρες μέσα στό νερό και όπωσδήποτε ικανότητα στή χρήση έκατοντάδων μυστικών όπλων. Ή κατάρτισή τους άπέδωσε άπίθανους έκτελεστές καταχθονίων μεθόδων. Σέ μιά σημερινή άνατομία μόνο σάν μυθικούς ήρωες μπορούμε νά τούς άντικρύσουμε και νά άναλύσουμε τήν ψυχροσύνη τους.



Έσκιζμα τού προσώπου μέ τά δάχτυλα. Τεχνική για νά πείθονται οι δύσπιστοι. Άπό προπόνηση στό Ninjitsu. [Φωτογραφία τού Arthur Tansley.]

γίου μαύρη ζώνη 3 dan στό Karate.

Άξίζει νά σημειωθεί ότι και τά έντε αυτά Clubs άνήκουν στην Όμοσπονδία και είναι άναγνωρισμένα άπό τήν Κυπριακή Κυβέρνηση και τις Διεθνείς Όμοσπονδίες τού Judo και τού Karate τών όποιών ή Κύπρος είναι κανονικό μέλος.

Φοίβος Χρίστου

Σέ έπόμενο άρθρο μας θά άναφερθούμε στό Judo και στό Karate τής Κύπρου και έπίσης θά μιλήσουμε για τόν T. Suzuki (8 dan) άρχιεκπαιδευτή Εύρώπης στό Wado Ryu Karate, ό όποιος έφθασε στην Κύπρο στις 22-11-77 και παρουσίασε επιδείξεις και διαλέξεις για τό Karate στις 30-11-77 στην μεγάλη αίθουσα τής Σχολής Τυφλών Λευκωσίας. Τόν κ. Suzuki συνοδεύουν τρεις Ίάπωνες (5-6 dan) και μιά Ίαπωνέζα (2 dan).

Τό γνωστό «καρύδωμα» σέ έπιστημονική μορφή. Έκτελεί ό δάσκαλος, θύμα ό μαθητής. Για νά εκτιμήσεις τή χρησιμότητα μιάς τεχνικής πρέπει νά τή νιώσεις έστω και για λίγο. [Φωτογραφία τού Arthur Tansley.]



Οι Ninja

Είναι ίσως άπαραίτητη μιά εϋδόκιμη προσφορά γνώσεων για τήν εξέλιξη πού είχαν οι σημερινές μορφές τών πολεμικών τεχνών. Μέσα σέ μιά περίοδο 400 χρόνων (1200-1600) διεκτραγωδεΐται ένας έμφύλιος πόλεμος μέ τά πιό ζωντανά χρώματα και τήν άμείλικτη θηριωδία τής πάλης τών φεουδαρχών.

Έπικεφαλής τών ποικίλων ομάδων διακρίθηκαν για τήν σκληρή ιδιοσυγκρασία τους οι Ninja πού είχαν τήν καταγωγή τους άπό τις φυλές Iga και Koga. Ninjitsu ήταν ή άδυσώπητη τέχνη τους. Περιλάμβανε τήν άόρατη κατασκοπεία, τή δολοφονία χωρίς ίχνη, τούς έμπρησμούς, τήν τρομοκρατία χωρίς έλεος και όποιαδήποτε άλλα σαμποτάζ, καρπούς μιάς νοσηρά γιγαντωμένης φαντασίας. Ή ύλοποίηση τών τρομερών άποστολών περνούσε κάτω άπό ρισοκίνδυνες μεθόδους.

Οι Ninja έπαιζαν τό ρόλο τού μυστικού πράκτορα τής έποχής. Άποτελούσαν τό μόνιμο προσωπικό στην ύπηρεσία τού φεουδάρχη. Εΐχαν ένσωματωθεί στην άτομική ιδιοκτησία τού άφέντη τους. Παράλληλα προς αυτούς δέν έλειπαν και οι έλεύθεροι Ninja πού πουλούσαν τις έκτακτες ύπηρεσίες τους στους δικτάτορες μιάς περιοχής μέ περιορισμένα όρια.

Όλες οι φυλές τών Ninja είχαν τά μυστικά στρατόπεδά τους για τήν εκπαίδευσή τους, πού τήν κατοχύρωνε ένας άπαραβίαστος σιδερένιος κώδικας πειθαρχίας, στόν όποιο όρκίζονταν νά μήν άποκαλύψουν ποτέ τις μυστικές ιδιόμορφες τακτικές τους.

Σήμερα, όταν ή ιαπωνική τηλεόραση άσχολεΐται μέ τήν παρουσίαση τών πιό άπίθανων περιστατικών τών Ninja, τούς προβάλλει μέ τό φωτοστέφανο τού ήρωα, ένώ στην πραγματικότητα δέν ήταν παρά συγγεροί τρομοκράτες, έπαγγελματίες έκτελεστές, όπλισμέ-

νοι κάτω άπό κατάμαυρους χιτώνες σάν όλοκληρωμένα όπλοστάσια, έτοιμα νά έξαπολύσουν θανατηφόρα έπίθεση. Οι Samurai (μικρές στην άρχή ομάδες εύγενών πολεμιστών, πού δέν άργησαν νά θεμελιώσουν τήν στρατιωτική άριστοκρατία) και οι χωρικοί θεωρούσαν τούς Ninja κοινωνικά άπόβλητα μέ άχαλίνωτη βρώμικη δράση.

Δέν ύστέρησαν στην συμμετοχή τους και οι θηλυκοί πράκτορες. Kunoichi ήταν ή όνομασία τους.

Ή άμηση συνέπεια μετά τή σύλληψη ένός πράκτορα ήταν ένας όδυνηρός και πολύτροπος σέ βασανιστήρια θάνατος (βράσιμο σέ καυτό λάδι ή τμηματικό γδάρισμα). Κάθε πράκτορας Ninja, πού έπεφτε στα χέρια τών αντιπάλων του ήταν προετοιμασμένος νά άυτοκτονήσει, άν δέν ύπήρχε προοπτική νά δραπετεύσει. Για τήν άυτοκτονία χρησιμοποιούσαν δηλητήριο πού έφερναν πάντοτε μαζί τους ή και αυτά τά όπλα τους. Τό τρομερό είναι πώς στην περίπτωση πού μετά τή σύλληψή τους ήταν άκίνητοποιημένοι, δάγκωναν τή γλώσσα τους και προκαλούσαν άκατάσχετη αίμορραγία μέχρι τό θάνατο.

Ύπήρχαν τρεις τάξεις Ninja: 1) Ή κατώτερη τάξη ήταν οι Genin, τά κατορθώματα τών όποιών έκαναν τούς Ninja διάσημους, 2) Ή μεσαία τάξη Tsunin, πού χρησίμευαν ως συνδετικός κρίκος άνάμεσα στην άνώτερη και κατώτερη τάξη και 3) Ή άνώτερη τάξη, πού δέν έκδηλωνόταν σέ δράση αλλά διοικούσε τό όλο συγκρότημα.

Στό έπόμενο τεύχος:

Ή εκπαίδευση τών Ninja

τό judo

στήν Κύπρο

Άπό τόν Φοίβο Χρίστου

Άγαπητοί μας αναγνώστες:

Πράγματι πρέπει νά είμαστε περήφανοι γιατί στήν Κύπρο μας οί νέοι καί οί νέες αλλά καί αρκετοί μεγάλοι ασχολούνται συστηματικά μέ τά αθλήματα του Judo καί του Karate. Βέβαια περισσότερο πρέπει νά είμαστε υπερήφανοι γιατί ή Παγκύπριος Όμοσπονδία Judo-Karate είναι ή μόνη πού αντιπροσωπεύει όλόκληρο τόν Έλληνισμό στήν Εύρωπαϊκή Ένωση Judo καί στήν Διεθνή Όμοσπονδία Judo.

Η Παγκύπριος Όμοσπονδία Judo-Karate ανήκει στις δύο αυτές μεγάλες Διεθνείς Όμοσπονδίες από τό

1972. Η Κυπριακή αυτή Όμοσπονδία πού έχει πολύ καλή φήμη στήν Εύρώπη ιδρύθηκε τό 1971. Έκπρόσωπος της Όμοσπονδίας για διοικητικά θέματα καί για δημόσιες σχέσεις ως επίσης καί για πολλά τεχνικά θέματα είναι ο Γενικός Γραμματέας της κ. Φοίβος Χρίστου, ο οποίος είναι καί ιδρυτής καί στυλοβάτης της Όμοσπονδίας Judo-Karate.

Ο κ. Χρίστου θά είναι εκπρόσωπος καί ανταποκριτής του περιοδικού μας στήν Κύπρο. Είναι δημοσιογράφος καί μέλος της Όλυμπιακής Έπιτροπής Κύπρου στήν Διεθνή Όμοσπονδία Judo.

Μιά πρώτη γνωριμία.

Στήν Κύπρο υπάρχουν πέντε Clubs. Τό Νικόσια Judo Club μέ εκπαιδευτή τόν κ. Κύκο Λανίτη, τό Νικόσια Karate Club μέ εκπαιδευτή τόν κ. Θέμη Γεωργίου, τό Λεμεσσός Judo Club μέ εκπαιδευτή τόν κ. Κώστα Παπακώστα (προπονητή στίβου καί πρωταθλητή σφαιροβολίας), τό Λεμεσσός Karate Club μέ εκπαιδευτή τόν κ. Φοίβο Μαυροβουνιώτη καί τό Sporting Club Hilton όπου προπονούν οί κ.κ. Κ. Λανίτης καί Θ. Γεωργίου, οί οποίοι είναι καί Όμοσπονδιακοί προπονητές Judo καί Karate αντίστοιχως. Ο κ. Λανίτης είναι μαύρη ζώνη 2 dan στό Judo καί ο κ. Γεωργίου μαύρη ζώνη 3 dan στό Karate.

Άξίζει νά σημειωθεί ότι καί τά πέντε αυτά Clubs ανήκουν στήν Όμοσπονδία καί είναι αναγνωρισμένα από τήν Κυπριακή Κυβέρνηση καί τίς Διεθνείς Όμοσπονδίες του Judo καί του Karate τών οποίων ή Κύπρος είναι κανονικό μέλος.

Φοίβος Χρίστου

Σέ επόμενο άρθρο μας θά αναφερθούμε στό Judo καί στό Karate της Κύπρου καί επίσης θά μιλήσουμε για τόν T. Suzuki (8 dan) αρχιεκπαιδευτή Εύρώπης στό Wado Ryu Karate, ο οποίος ξφθασε στήν Κύπρο στις 22-11-77 καί παρουσίασε επιδείξεις καί διαλέξεις για τό Karate στις 30-11-77 στήν μεγάλη αίθουσα της Σχολής Τυφλών Λευκωσίας. Τόν κ. Suzuki συνοδεύουν τρεις Ιάπωνες (5-6 dan) καί μία Ιαπωνέζα (2 dan).

Όπως είναι γνωστό ο κ. Ε. Παπαδημητρίου, 1 dan από τό Kodokan, πήρε μέρος στήν έπιτροπή του ΣΕΓΑΣ πού τελευταία μοίρασε μαύρες ζώνες στό Judo. Σας δίνουμε πύό κάτω τή γνώμη του Διευθυντού του Τμήματος Διεθνών Σχέσεων κ. Ichiro Abe, dan, για τό θέμα αυτό.

μιά μαύρη ζώνη

άλλιότικη άπ' τίς άλλες

Μετά τήν ανεπίσημη καταγγελία πού έγινε στό Kodokan (θά επακολουθήσει επίσημη) από τό μόνιμο συνεργάτη μας στό Τόκυο κ. Γ. Άρτινό (2 dan), ότι ο κ. Ε. Παπαδημητρίου (1 dan από τό Kodokan) πήρε μέρος στό σχηματισμό της περιφημης «έπιτροπής άπονομής μαύρων ζωνών» στό Judo, κατασκευής της Τεχνικής Έπιτροπής Judo του ΣΕΓΑΣ, ο Διευθυντής του Τμήματος Διεθνών Σχέσεων του Kodokan κ. Ichiro Abe (8 dan) δήλωσε τά εξής:

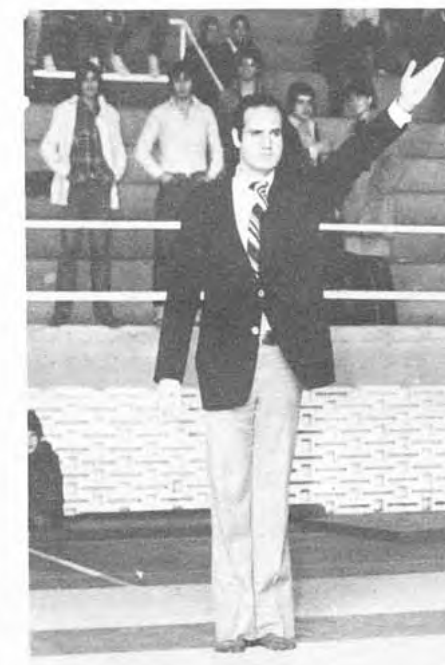
«Η μαύρη ζώνη 1 dan πού άπονέμεται από τό Kodokan είναι ο κατώτατος δυνατός βαθμός μαύρης ζώνης πού δίνει τό ίδρυμά μας. Στήν Ιαπωνία, τό πρώτο dan μέ κανένα τρόπο δέν μπορεί νά θεωρηθεί ως δίπλωμα άρκετό για νά γίνει ο κάτοχός του εκπαιδευτής του Judo καί πολύ περισσότερο για νά γίνει έξεταστής. Ο μικρότερος βαθμός για νά διδάξει κανείς Judo στήν Ιαπωνία είναι τό τέταρτο dan.

Φυσικά σε χώρες όπου τό Judo βρίσκεται σε ύποανάπτυκτη κατάσταση, όπως π.χ. στήν Ελλάδα, διδάσκουν άκόμα καί μαύρες ζώνες 1 dan. Άλλά αυτό δέν είναι παρά μία φυσική συνέπεια της έλλείψεως άνωτερων βαθμών μαύρης ζώνης καί όπωσδήποτε δέν έννοείται άπολύτως καμία ικανότητα διδασκαλίας πιστοποιημένη από τό Kodokan.

Ός γνωστόν, τό Kodokan έχει ιδρυθεί ως ίνστιτούτο για τή σπουδή καί έρευνα του Judo καί γι' αυτό είναι έντελώς ανεξάρτητο από όλες τίς όμοσπονδίες Judo του κόσμου, όπως επίσης καί από κάθε άλλης φύσεως ίνστιτούτο Judo. Υπό αυτή τήν ιδιότητα δέν μπορεί νά επέμβει σε διαμάχες μεταξύ όμοσπονδιών άλλων χωρών ή μεταξύ συλλόγων κάποιας ξένης χώρας. Επίσης δέν μπορεί νά ανακαλέσει μαύρες ζώνες πού έχουν ήδη άπονεμηθεί σε ξένους όποιασδήποτε έντικότητας.

Όπωσδήποτε όμως, στήν περίπτωση πού ένας κάτοχος μαύρης ζώνης από τό Kodokan καταγγελθεί επίσημα στό ίνστιτούτο μας από μεγαλύτερης διακρίσεως βαθμοφόρους του Kodokan για πράξεις πού μειώνουν τό κύρος καί έρχονται σε αντίθεση μέ τίς άρχές, τούς κανόνες καί τίς αξίες του Kodokan Judo, ή θέση του ίνστιτούτου μας άπέναντί του θά είναι πολύ επιφυλακτική καί, στό μέλλον, ή άπόδοση μεγαλύτερου βαθμού από τό ίδρυμά μας είτε θά καθυστερεί είτε θά άποκλειστεί έντελώς, άνάλογα μέ τή σοβαρότητα της περιπτώσεως»

Ο κ. Ε. Παπαδημητρίου (σε όλο του τό μεγαλειό) στους πρόσφατους άγώνες στή Γλυφάδα.



άλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες



Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό τό χώρο στην άλληλογραφία σας με τό περιοδικό μας. Με χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δίνουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας. Θά καταχωρούμε μόνο τις άπαντήσεις μας στά γράμματά σας και θά άπαντάμε μόνο στά γράμματα πού έχουν όνομα άποστολέως.

Έπειδή τά γράμματά σας είναι πολλά και πολλοί άπό σάς μās ζητούν πληροφορίες για τό ίδιο θέμα, θά δίνουμε άρχικά γενικές άπαντήσεις σε κοινά ερωτήματά σας και μετά ιδιαίτερες πληροφορίες και άπαντήσεις σε είδικά θέματα.

Γενικές άπαντήσεις

1) Βιβλία σχετικά με judo, karate και πολεμικές τέχνες υπάρχουν δεκάδες. Ένας πολύ περιληπτικός κατάλογος δημοσιεύεται στή σελ. 32. Σε επόμενα τεύχη μας θά δημοσιεύσουμε καταλόγους βιβλίων για κάθε άθλημα ή πολεμική τέχνη χωριστά.

2) Η κυκλοφορία του περιοδικού μας είναι μεγαλύτερη άπό κάθε παρόμοιου περιοδικού. Παρ' όλα αυτά τό άναγνωστικό κοινό είναι πάλι μικρό σχετικά με τά έξοδα τής εκδόσεώς τους. Γι' αυτό άναγκάζόμαστε νά τό στέλνουμε στήν έπαρχία με καθυστέρηση. Για τούς άνυπόμονους αναγνώστες μας υπάρχει και ή λύση τής συνδρομής. Μέχρι τώρα τήν έχουν διαλέξει 520-530 αναγνώστες μας άπό τήν έπαρχία.

3) Για όσους φίλους μας έγραψαν ή τηλεφώνησαν για νά ζητήσουν φόρμες judo ή karate έχουμε νά πούμε πώς θά φέρουμε πολύ σύντομα. Θά σάς πληροφορήσουμε σχετικά άπό τις σελίδες του περιοδικού μας.

Ίδιαίτερες άπαντήσεις

Λάμπρος Κόπελος, Άθήνα

Έχεις δίκιο, φίλε μας, νά μίν έχεις έμπιστοσύνη στους δασκάλους πού άκούγονται. Κάνε όμως λίγη ύπομονή. Έφτασε ό καιρός πού ή σωστή ενημέρωση του κοινού θά τούς κάνει γρήγορα νά αλλάξουν έπάγγελμα. Έτσι θά μείνουν εκείνοι πού πράγματι γνωρίζουν τά άθλήματα και οι ένδιαφερόμενοι θά πηγαίνουν σ' αυτούς με έμπιστοσύνη.

Τό περιοδικό μας δέν σκοπεύουμε νά τό σταματήσουμε πριν περάσουν τουλάχιστον 20 χρόνια. Άλλωστε δέν μās άφήνουν οι Ίδιοι οι αναγνώστες μας νά τό σταματήσουμε. Πολύ γρήγορα μάλιστα θά αύξήσουμε και τις σελίδες του.

Ήρακλής Μαιμιδάκης, Πάτρα

Προσωρινά διαθέτουμε τά δύο ελληνικά βιβλία του καταλόγου τής σελ. 32. Σε λίγο θά διαθέτουμε όλα τά βιβλία αυτού του καταλόγου. Θά σάς πληροφορήσουμε σχετικά.

Παναγιώτης Γρηγοριάδης, Θεσσαλονίκη

Ευχαριστούμε για τά καλά σας λόγια. Υπάρχουν βιβλία τόσο πλήρη όσο έσεις θέλετε αλλά είναι γραμμένα στά γιαπωνέζικα, στά άγγλικά και λίγα στά γαλλικά. Με λίγη ύπομονή μερικων μηνων θά μπορέσετε νά βρείτε και στά ελληνικά μιά και σκοπεύουμε νά μεταφράσουμε τά σπουδαιότερα.

Άντρέας Παντελής, Άθήνα

Στήν περιοχή Ν. Σμύρνης γνωρίζουμε τό σύλλογο ΑΚΔΑ, Αιγαίου 14 και τή σχολή Kenbukan, Δαβάκη 163. Και στά δύο αυτά μέρη διδάσκεται τό Wado-Ryu karate.

Άπόστολος Παπουτσάκης, Άθήνα

Σέ ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Θά κάνουμε ότι μπορούμε για νά ανταποκριθούμε στις προσδοκίες τις δικές σου και γενικότερα όλων των αναγνωστών μας.

Ίωάννης Ζουρνατζίδης, Πτολεμαίδα

Φίλε μας, όποσδήποτε θά μπορέσεις νά ικανοποιήσεις κάποτε τήν έπιθυμία σου. Υπήρξαν πολλοί σαν και σένα πού είχαν δυσκολίες λόγω τόπου, χρόνου ή χρημάτων στό νά προπονηθουν στό judo ή στό karate. Πάντα όμως εμφανιζόταν κάποια κατάλληλη ευκαιρία. Μπορείς προσωρινά νά πάρεις δύο — τρία βιβλία και νά άρχίσεις άσκήσεις μόνος σου. Ποτέ όμως μίν πιστέψεις πώς τό καλύτερο βιβλίο μπορεί νά αντικαταστήσει ένα καλό δάσκαλο και μερικούς καλούς συναθλητές. Τό μόνο πού σου δίνει είναι μιά σωστή και άπαραίτητη θεωρητική κατάρτιση.

Μείνε ήσυχος, τό δικό μας περιοδικό δέν θά καταντήσει «ξερές φάσεις πού δέν διακρίνεις τίποτα όπως άλλα».

* * *

Στιγμιότυπο άπό προπόνηση με παληούς και νέους μαθητές στό καινούργιο dojo του Tetsuo Ootake, 3 dan στο Shotokan karate, στην Έμπεδοκλέους 90 (πίσω άπό τον Προφήτη Ήλια), Παγκράτι. Πληροφορίες-προπονήσεις καθημερινά.



Στοιχειά τής σχολής karate: Kenbukan.

Όνομα: Kenbukan, επαγγελματική σχολή.

Διεύθυνση: Δαβάκη 163 (πλατεία Δαβάκη), Καλλιθέα.

Άθλημα — Στύλ: Wado-Ryu karate.

Ίδρυτής: Μπουλούμπασης Χρήστος.

Έτος ίδρύσεως: 1974.

Τίτλοι σχολής: Παράρτημα τής All Japan Karate Federation of Wado Kai. Μέλος τής Federation of European Wado Kai.

Έπιθεωρητής: Tatsuo Suzuki, 8 dan.

Διευθύνων εκπαιδευτής: Χρήστος Μπουλούμπασης, 1 dan στο Wado-Ryu karate άπό τήν AJKF.

Άλλο dojo: Kenbukan, Ήφαιστου 40, Πάτρα, εκπαιδευτής Θεόδωρος Πετρόπουλος, 2 kyu.

Προπονήσεις: Οι προπονήσεις γίνονται καθημερινά κατά τμήματα άντρικά, γυναικεία και παιδικά, άρχαρίων ή προχωρημένων. Έπίσης γίνονται και ιδιαίτερα μαθήματα. Πληροφορίες 5-10 μ.μ. κάθε μέρα.

Ένα άπό τά τμήματα τής σχολής Kenbukan του Χ. Μπουλούμπαση (1 dan στο Wado-Ryu karate). [Σεπτέμβριος 1977.]



βιβλία

Φίλοι μας αναγνώστες,

Μετά από τό έντονο ενδιαφέρον πού δείχνετε γιά τά βιβλία πού αναφέρονται στό judo καί στό karate, κρίναμε σκόπιμο νά διαλέξουμε μερικά γιά σᾶς ἀπό τά πολλά πού κυκλοφοροῦν γραμμένα σέ ξένες γλώσσες.

Τά παρακάτω, λοιπόν, βιβλία νομίζουμε πώς ταιριάζουν στήν ἑλληνική νοοτροπία καί εἶναι προσιτά στόν ἑλληνα ἀναγνώστη. Εἶναι βέβαια πολύ δύσκολο νά τά βρεῖτε στήν Ἑλλάδα, ἀλλά πιστεύουμε πώς σέ σύντομο χρονικό διάστημα θά μπορούμε νά τά προμηθεύσουμε στους ἐνδιαφερόμενους ἀπό τά γραφεῖα μας ἢ ταχυδρομικῶς.

Ἑλληνικά

- 1) Μικρή Ἑγκυκλοπαίδεια τοῦ Judo (N. Νέζη)
- 2) Ζωτικό Καράτε (μετάφραση τοῦ Vital Karate τοῦ M. Oyama)

Ἄγγλικά

Judo

- 1) Judo in Action (Kazuzo Kudo) (δύο τόμοι)
 - α) Throwing Techniques
 - β) Grappling Techniques
- 2) Vital Judo (δύο τόμοι)
 - α) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato)
 - β) Grappling Techniques (I. Okano)

Karate

- 1) Best Karate (M. Nakayama)
- 2) Vital Karate (M. Oyama)
- 4) Basic Karate for Women (J. Sugano)

Διάφορα

- 1) Practical Yoga (M. Oki)
- 2) Massage (K. Serizawa)

Μήν ξεχνᾶτε πώς εἴμαστε στό μήνα τῶν φορολογικῶν δηλώσεων.

ΝΙΚΟΣ ΣΙΑΚΦΑΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΑΣΟΕΕ

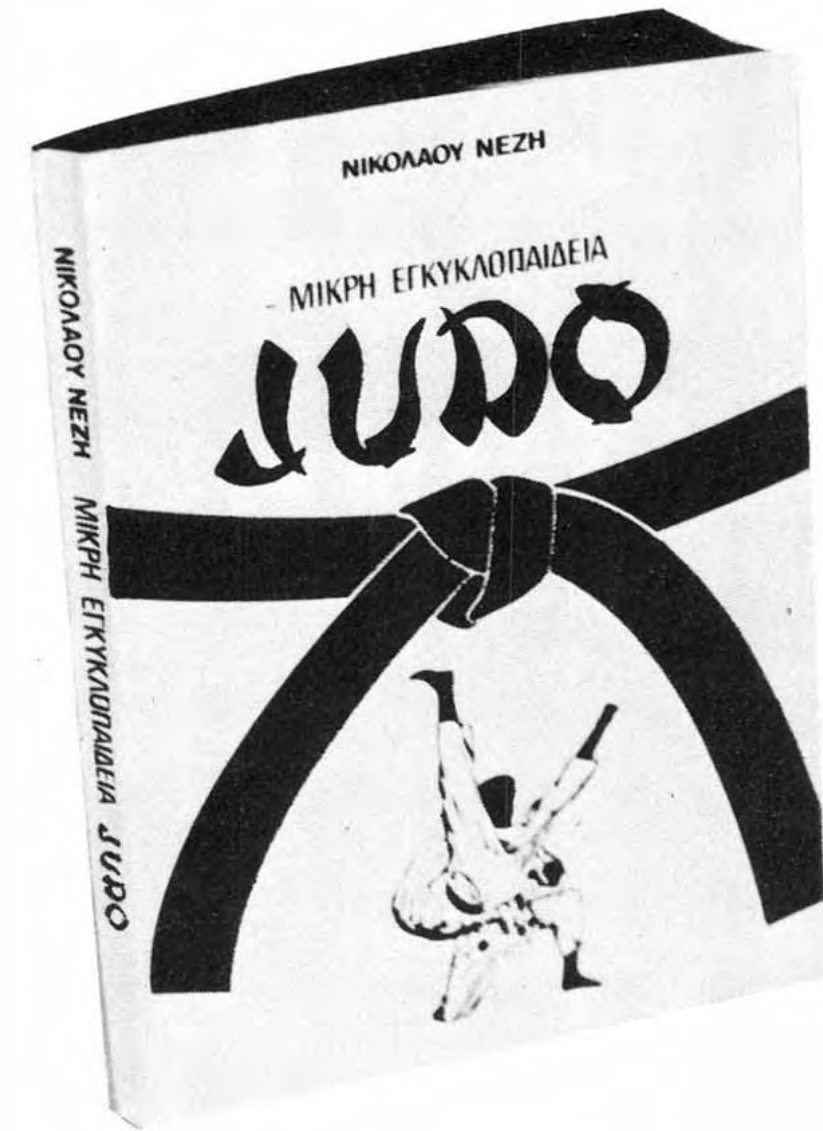
ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Πατησίων 71, 3ος ὄρ. ΤΗΛ. 82 33 159

γυῖργος πιντέρης

- ψυχολόγος
- σεμινάρια γονέων

Τηλ. 95 19 884

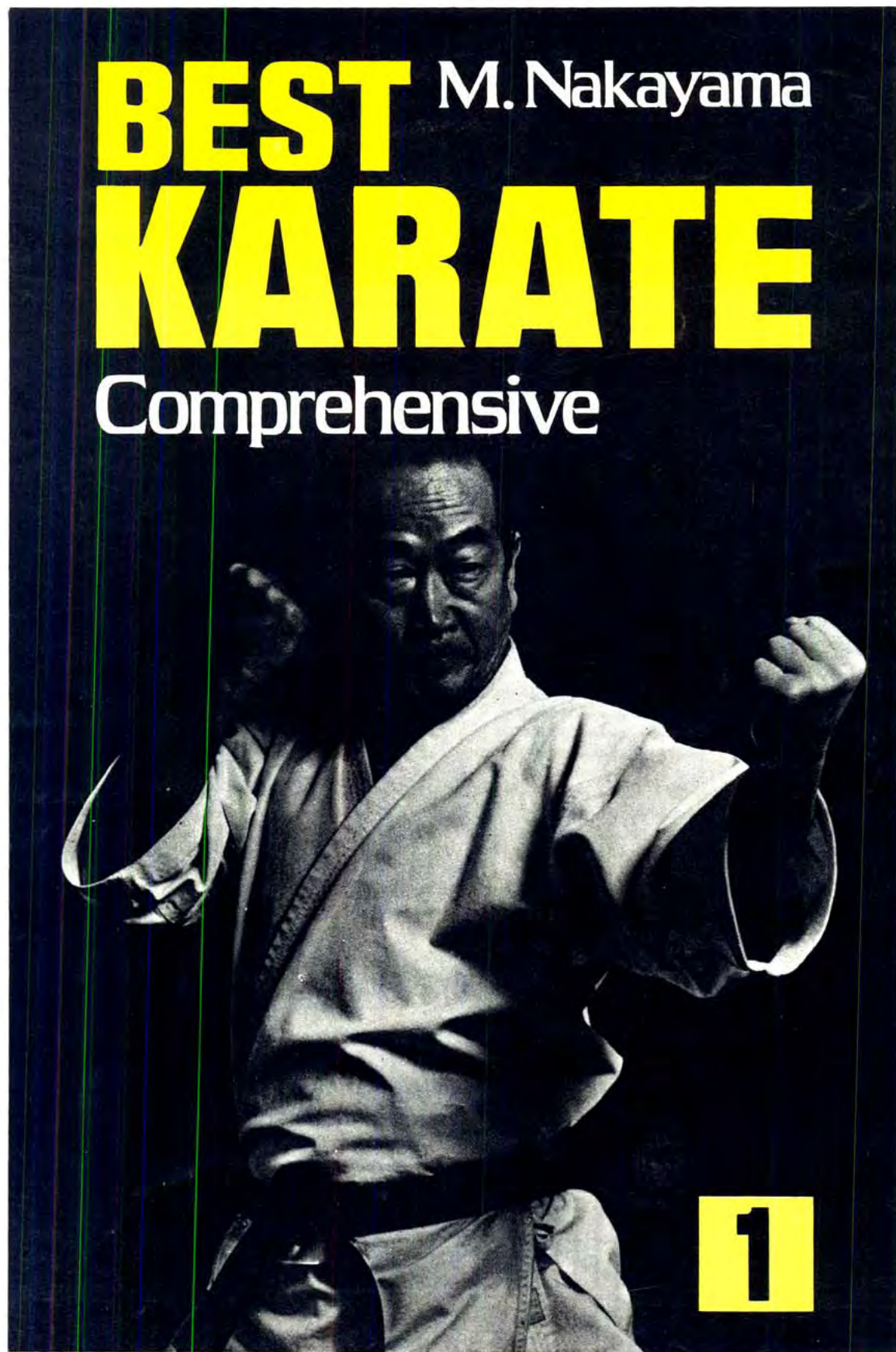


Τό παραπάνω βιβλίο «Μικρή Ἑγκυκλοπαίδεια τοῦ JUDO» (σχήματος 17X24, σελίδων 190), εἶναι μιά ἀξιόλογη πρώτη προσπάθεια νά ἀποδοθεῖ στήν ἑλληνική γλώσσα μιά εἰσαγωγή στή γνήσια καί σύγχρονη μορφή τοῦ judo. Ἐκτός τοῦ ὅτι περιέχει τίς βασικές ἔννοιες τοῦ ἀθλήματος, περνάει ὀμαλά τόν ἀναγνώστη ἀπό τό ἱστορικό μέρος στό τυπικό καί ἀπό τήν περιγραφή τῶν τεχνικῶν στή προετοιμασία γιά ἀγῶνες καί τούς κανονισμούς., Ἡ στρωτή κατανοητή γλώσσα καί οἱ λεπτομερεῖς περιγραφές τό καθιστοῦν μοναδικό στό εἶδος του στόν ἑλληνικό χῶρο τοῦ judo.

Κάθε ἐνδιαφερόμενος μπορεῖ νά τό προμηθευτεῖ ἀπό τά γραφεῖα μας στήν τιμή τῶν 250 δρχ. ἢ ταχυδρομικῶς στέλνοντας μέ ταχυδρομική ἐπιταγή 270 δρχ. πρὸς «Ε. Περσίδη. Ρεθύμνου 8. ΑΘΗΝΑ 147. νιά τό Judo-Νέζη».

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

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



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

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