

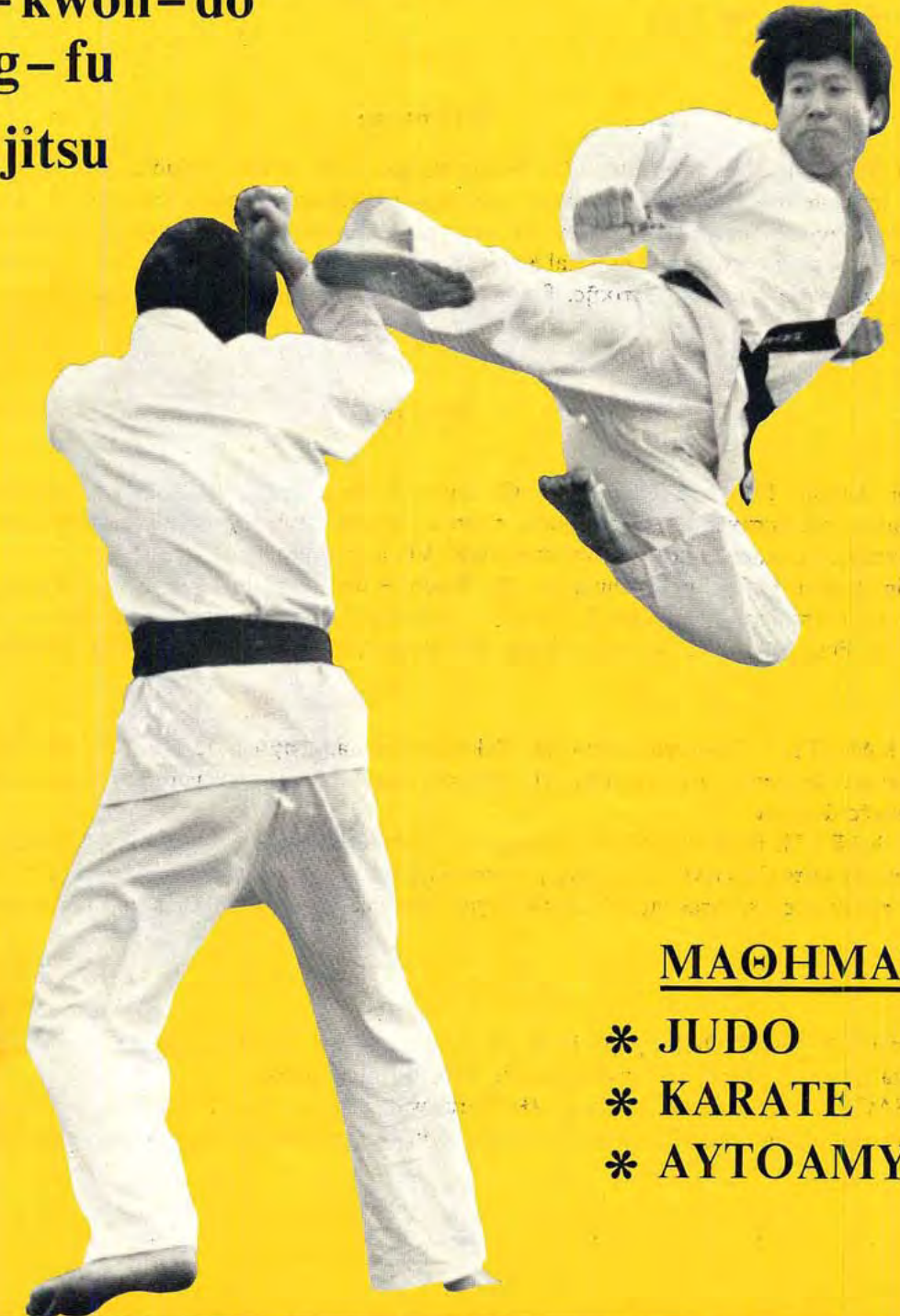


ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΤΕΥΧΟΣ 5 - ΜΑΡΤΙΟΣ 1978 - ΔΡΧ. 40

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

tae-kwon-do
kung-fu
ju-jitsu



ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- * JUDO
- * KARATE
- * ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

5

Άρτινός Γεράσιμος: Μαθηματικός, 2 dan στο judo από τό Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempu (κάτοικος Τόκυο).

Βερόνης Γιάννης: 3 dan στο judo από τό Kodokan, 3 dan στο karate από την JKA.

Βλάτσας Γιώργος: Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής στην XAN Θεσσαλονίκης.

Βούρβουλης Άγης: Οικονομολόγος, 1 dan στο judo.

Βουτσαράς Βασίλης: Ήπιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Ήντισφαιρίσεως.

Ευαγγέλου Λίτσα: Καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (73 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).

Κατσιάρης Δημοσθένης: Μαθηματικός, ιδρυτής του τμήματος judo της XAN Θεσσαλονίκης και προπονητής της ομάδας αγώνων του ίδιου συλλόγου.

Κοντοζής Μάριος: Φοιτητής Ήγκληματολογίας, 1 dan στο karate από την JKA.

Κουτσούκης Πάρις: Ψυχολόγος, καφέ ζώνη στο judo (κάτοικος Strasbourg, Γαλλία).

Κωστοπούλου Νίκα: Ήεροσυνοδός, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

Μουρουδέλη Ρούλα: Φοιτήτρια Ήρχιτεκτονικής E. M. Πολυτεχνείου, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

Οοtake Tetsuo: Οικονομολόγος, 3 dan στο karate από την JKA, εκπαιδευτής του τμήματος karate του E. M. Πολυτεχνείου.

Πανωλιάσκος Γιάννης: Ήαστυνομικός, 1 dan στο karate από την JKA.

Παπαγεωργακόπουλος Θάνος: Δικηγόρος, 1 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF, 2 dan στο Hakko-Ryu ju-jitsu, εκπαιδευτής AKDA, Ήθηναϊκής Λέσχης, Deree College και Λιμενικού Σώματος.

Παπαϊωάννου Θεόδωρος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος E. M. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.

Πιντέρης Γιώργος: Ψυχολόγος, 2 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF.

Πολίτης Κώστας: Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido από την IAF.

Ραφτάκης Νίκος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος E. M. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.

Ροντογιάννης Γιώργος: Ήατρος των Σπόρ, διπλωματούχος της Σχολής Ήξειδικεύσεως στην Ήατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.

Σανιώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Ήγωγής, 2 dan στο karate από την JKA.

Tansley Arthur: Ήπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από τό Kodokan, κάτοικος Tokyo).



ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Ήκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης
 Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Ήθίνα 147
 Γραμματεία: Ήωάννα Θ. Κοκόση, τηλ. 8216-509

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Ήπεξεργασία κειμένων: Κοσμάς Περισίδης
Ήπιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης
Μεταφράσεις: Σόφη Ήγγέλη
 Γιάννης Ματσόπουλος
 Ήλενα Ματσούκα
Μακέτες: Σίσσυ Πετρίδου
Φωτοστοιχειοθεσία: Γ. Λεοντακιανάκος & Ίίοι
Διορθώσεις: Κοσμάς Περισίδης
Φωτογραφήσεις: Χρήστος Ήντωνιάδης & ΣΙΑ E.E.
Ήκτύπωση: Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ή.
Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:

Ήλλάδα, Κύπρος 250 δρχ.
 Εὐρώπη (ἀεροπορικῶ) 350 δρχ.
 Ήμερική, Ήαπωνία (ἀεροπορικῶς) 400 δρχ.
 Αὐστραλία (ἀεροπορικῶς) 550 δρχ.
 Ήπιταγές πρὸς «E. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Ήθίνα 147» γιὰ ἐξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλῶ, θά ἤθελα νά παίρνω ἀπό τόν μήνα (ἔτος) καί γιὰ ἔξι μήνες τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» στή διεύθυνση

ΟΝΟΜΑ _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ _____

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ _____

Ήπίσης θά ἤθελα νά μοῦ στείλετε τά τεύχη ὑπ' ἀριθμ. Μὲ ταχυδρομική ἐπιταγή στέλνω τό ποσό τῶν 250 δρχ. γιὰ τήν ἐξάμηνη συνδρομή μου σύν X 40 = δρχ. γιὰ τά προηγούμενα τεύχη πού ζητῶ.

ἀπό τόν ἐκδότη

Θά ἤθελα νά ἀπευθύνω ἀπό αὐτή τή θέση ἕνα «μεγάλο εὐχαριστῶ» πρὸς τόν κάθε ἀναγνώστη του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» γιὰ τήν ἐμπιστοσύνη του πρὸς τούς συνεργάτες μου καί μένα, πού κλείνει μέσα της τό γεγονός «ὄτι τό ἀγόρασε καί τό διάβασε».

Εἶναι φανερό πὸς τό περιοδικό μας, μοναδικό σέ περιεχόμενο καί ποιότητα γιὰ τήν ἑλληνική γλῶσσα, ἂν δέν ἀγοραστεῖ, θά σβήσει. Καί θά σβήσουν μαζί του ὁ δυναμισμός καί ἡ τελείως ἀφιλόκερδη προσφορά τῶν ἀξιόλογων συνεργατῶν του γιὰ νά ξαναγυρίσουμε στόν ψεύτικο κόσμο του κινηματογράφου καί τῶν δήθεν «μεγάλων δασκάλων» τῶν ἀνατολικῶν σπόρ καί πολεμικῶν τεχνῶν.

Χρειάζεται, λοιπόν, κάποια διάδοση, κάποια διαφήμιση. Καί αὐτό εἶναι στά χέρια σας. Διαβάστε τό, κρίνετέ τό, διορθῶστε μας, δείχτε τό, συστήστε τό, μιλήστε γι' αὐτό στους φίλους σας. Βοηθήστε τό νά διπλασιαστεῖ σέ ἐνδιαφέρον.

Πάντως, τό «μεγάλο εὐχαριστῶ» σᾶς ἀνήκει δικαίωματικά, γιὰτί διαβάζοντάς τό καί μόνο προσφέρετε μιὰ μεγάλη βοήθεια στην προσπάθεια νά κρατήσουμε ζωντανή γιὰ τόν ἑλληνα αὐτή τή σύγχρονη καί ρεαλιστική ἐνημέρωση.

Ήρχίζει ἔτσι νά φαίνεται δυνατή ἡ ἐμφάνιση της Ήλλάδας στόν διεθνή χῶρο, ὅσον ἀφορᾶ στην ἀνάπτυξη τῶν συναρπαστικῶν ἀνατολικῶν αὐτῶν ἀθλημάτων καί πολεμικῶν τεχνῶν.

Βλέπουμε μέ σεβασμό καί ἐκτίμηση αὐτή σας τή συμπαράσταση καί ὑποσχόμαστε νά διατηρήσουμε τή γνησιότητα στις πηγές μας καί τήν ἀντικειμενικότητα στις ἀπόψεις μας.

Θύμιος Περισίδης

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εὐχαρίστως ἄρθρα σχετικά μέ τό ἀντικείμενό του γιὰ δημοσίευση ἀπό κάθε ἀναγνώστη του.

Τά ἐνυπόγραφα ἄρθρα δέν ἐκφράζουν ἀπαραίτητα τίς ἀπόψεις του ἐκδότη.

Ήπαγορεύεται ρητῶς ἡ κατὰ ὅποιονδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγή ἄρθρου ἢ φωτογραφίας, ἂν δέν προηγηθεῖ ἔγγραφη ἀδεια του ἐκδότη.



Καταπληκτική ἐκτέλεση τῆς τεχνικῆς (tirmyo-yop-chagi) του Tae Kwon Do ἀπό τόν Kang Chang Jin, 7 dan.

Ε' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

JUDO

Judo: μάθημα 3, ἀπό τούς Γ. Ήρτινό, Ν. Χεκίμογλου καί Θ. Περισίδη 18
 Judo γιὰ παιδιά, ἀπό τήν Ήωάννα Κοκόση 32

KARATE

Karate: μάθημα 3, ἀπό τούς Τ. Οοtake, Θ. Παπαϊωάννου καί Ν. Ραφτάκη 26

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Sylvie Delange: ἀπό τό Παρίσι μέ... karate, μετάφραση Ήλενα Ματσούκα 8
 Tae Kwon Do στην Ήθίνα, ἀπό τόν Kang Chang Jin . 12
 Μπορούσε νά συμβεῖ στόν καθένα, ἀπό τόν Γ. Βερόνη . 38

ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ

Ninjitsu: μιὰ θανατηφόρα τέχνη, ἀπό τόν Γ. Ήρτινό 26
 Aikido: ἱστορία καί τέχνη, ἀπό τόν Κ. Πολίτη 34
 Ju-jitsu: ἱστορικό - σκέψεις - σχόλια, ἀπό τόν Θ. Παπαγεωργακόπουλο 35
 Μπρούς Λή: ὁ θρύλος 44

ΔΙΑΦΟΡΑ

Jigoro Kano: ὁ ιδρυτής του judo, ἀπό τήν Σ. Ήγγέλη .. 6
 Νέα - Εἰδήσεις - Περίεργα, ἀπό τήν Ι. Κοκόση 24
 Τά Budo καί ἡ αὐτοπεποίθηση, ἀπό τόν Γ. Πιντέρη 36
 Ήλληλογραφία μέ τούς ἀναγνώστες, ἀπό τήν Ι. Κοκόση 40
 Ή judoka χωρίς κιμονό, περιπετιῶδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk, μετάφραση Γ. Ματσόπουλου 42



Sylvie Delange:

άπό τό Παρίσι μέ... karate

Τήν πρώτη φορά πού επισκεύτηκα ντότζο ήμουνα πολυ φοβισμένη. Υπήρχαν μόνο άντρες και όλοι αρκετά μεροληπτικοί. Γι αυτούς δέν ήμουνα παρά μία ακόμη κοπέλλα πού έρχεται σ' ένα ντότζο μέ ένθουσιασμό για τά πρώτα μαθήματα, εγκαταλείπει όμως άργότερα.

Στήν αρχή δέν μπορούσα νά αφήσω τόν εαυτό μου ελεύθερο και έμενα κρυμμένη πίσω από τούς άλλους. Μετά μερικούς μήνες όμως, τό κατάφερα. Τά αγόρια τό κατάλαβαν και μέ ένθάρρυναν, κολακευμένοι πού μία κοπέλλα ένδιαφέρεται για τίς πολεμικές τέχνες. Μου έδιναν συμβουλές και μέ θεωρούσαν κανονικό μέλος τού κλάμπ. Σέ λίγο καιρό μπόρεσα νά πάρω τήν κίτρινη ζώνη. Ημουνα τότε 16 χρονών και πραγματικά χαρούμενη.

Είχα ήδη ασχοληθεί μέ όλα τά σπόρ. Σκί τόν χειμώνα, κωπηλασία τό καλοκαίρι, γυμναστική στό σχολείο, πατινάζ πάγου, βόλλευ-μπάλ και άθλητισμό. Όλα μέ ένδιέφεραν, χωρίς όμως νά μέ έχουν συναρπάσει. Κάθε χρόνο παρατούσα κάποιο σπόρ και άρχιζα κάποιο καινούργιο.

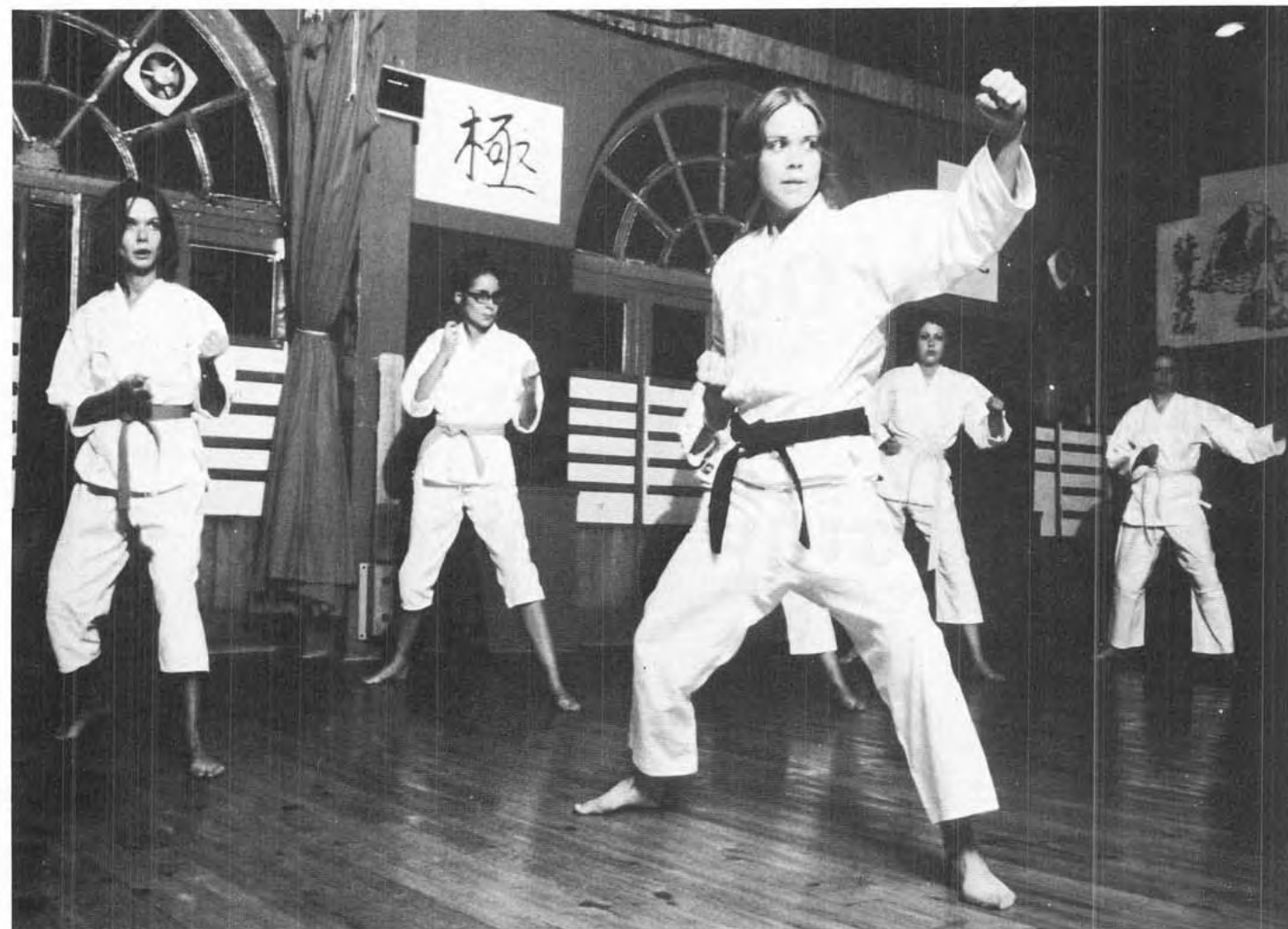
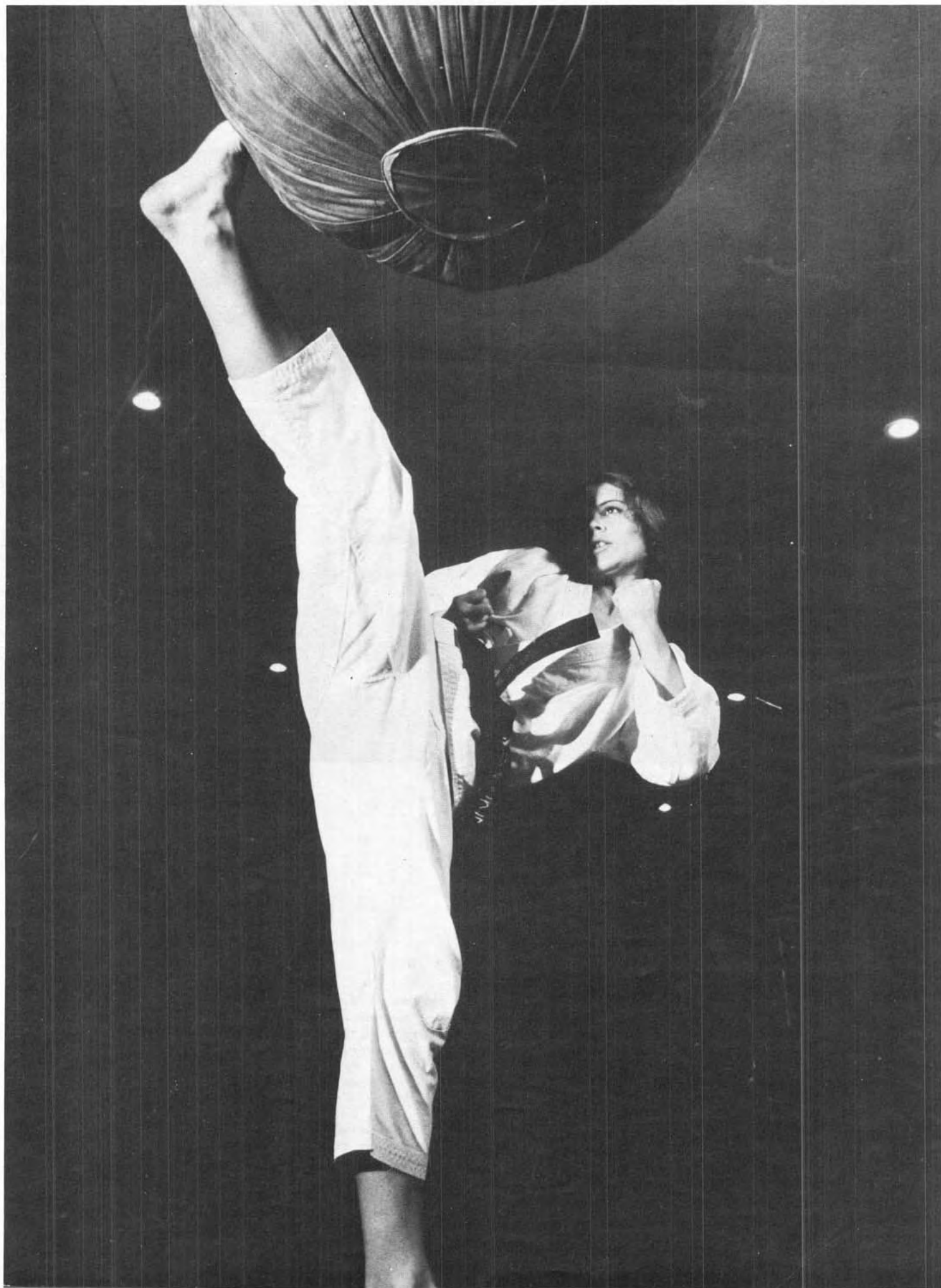
Μία μέρα γνώρισα τό καράτε. Γινόντουσαν μαθήματα πολεμικών τεχνών κάπου στην γειτονιά μου και τά άκολούθησα. Τρία χρόνια άργότερα είχα μαύρη ζώνη. Ημουνα μία από τίς πρώτες Γαλλίδες πού τήν απέκτησε. Ήταν ένα μεγάλο κατόρθωμα για τό όποιο είμαι ακόμα περήφανη. Ήταν δέ έξαιρετικά δύσκολο. Τό καράτε είναι ένα εξαντλητικό άθλημα, αλλά ιδιαίτερα υπέροχο. Όταν άρχισα ήμουνα αρκετά παχουλή, αλλά έχασα αρκετά κιλά σέ πολύ λίγο χρόνο. Άγωνίστηκα μέ άντρες πού για μία κοπέλλα δέν είναι εύκολο.



Στή αρχή ήταν πολύ εύγενικοί μαζί μου, πάρα πολύ, σαν νά ντρεπόντουσαν. Δέν δεχόμουν πραγματικά χτυπήματα, αυτά πού θά έδινε κανείς στην πραγματικότητα, δέν είχα τήν αντίληψη τού άγώνα, αν και κάτι τέτοιο ήταν άνάφελο. Έάν είχα φιλονικήσει μέ κάποιον θά τό εύρισκα πιό φυσικό νά τού κατεβάσω τήν τσάντα μου στό κεφάλι, αλλά νά χτυπήσω κάποιον χωρίς νά μου έχει κάνει τίποτα... Κύτταξα τόν αντιπαλό μου και τά χέρια μου έμεναν κρεμασμένα. Στό πραγματικό καράτε δέν μπορείς νά κάνεις όπως κάνουν στίς ταινίες. Πρέπει νά πείσεις τόν εαυτό σου ότι ή μάχη είναι κάτι σοβαρό και ότι πρέπει νά τό ξεπεράσεις. Αυτό είναι εκείνο στό όποιο τό καράτε άποσκοπεί: σέ μία συγκέντρωση δυνάμεων σέ μία κρίσιμη στιγμή. Κάτι άνάλογο μέ αυτό συμβαίνει και στην όρειβασία πού είτε προχωρείς είτε είναι τό τέλος σου. Όταν τό κατάλαβα

άρχισα νά δουλεύω σκληρά. Τό υπερέηδησα και έγινα μία πραγματική καρατέκα. Πάλι δέν ήμουνα όμως εύχαριστημένη. Τά αγόρια μέ έκαναν νά χάνω πολύ χρόνο, μέ απέφευγαν και ή προπόνηση δέν ήταν κατάλληλη για γυναίκες. Τρία χρόνια για τήν μαύρη ζώνη είναι άληθινό γυναικείο κατόρθωμα. Ένα αγόρι θά τήν έπαιρνε στά δύο.

Ήθελα νά επιτύχουν και άλλες γυναίκες, και έτσι ρώτησα τόν διευθυντή τής σχολής πού πήγαινα, αν θά μπορούσα νά άρχίσω ένα τμήμα γυναικών. Βρίσκοντας τήν ιδέα υπέροχη, μου παραχώρησε μία αίθουσα για δύο βράδια τήν βδομάδα. Καθόρισα δίδακτρα 40 φράγκα τό μήνα, όπως ήταν και για τούς άντρες. Χωρίς νά είναι πολλά μέ βοηθούσαν ώστόσο νά συνεχίσω τίς σπουδές μου. Δέν έχω παραπάνω από 10-15 μαθήτριες.



Σκέφτηκα πολλά πράγματα γι' αυτό το τμήμα και προσπάθησα να μὴν τὸ κάνω πολύ θεωρητικό. Ἀπέφευγα νὰ ἐπαναλαμβάνω τὸ ἴδιο πρᾶγμα πολλές φορές γιὰ νὰ εἶναι ἡ προπόνηση πιὸ "πρακτικό" καράτε.

Οἱ μαθήτριές μου δούλευσαν σκληρά ὅλη τὴν ἡμέρα καὶ χρειάζονται διασκέδαση τὸ βράδυ. Τὸ δυσκολώτερο πρᾶγμα εἶναι νὰ φωνάξουν τὸ περίφημο "κιάϊ". Αὐτὸ εἶναι πολύ σημαντικό στὸ καράτε καὶ ὄχι τυπικό. Ἡ κραυγὴ εἶναι μιά φυσικὴ ἐκτόνωση ποὺ βγαίνει μόνη της μαζί μὲ τὴν δυναμικὴ ἐκτόνωση τῆς αὐτοσυγκέντρωσης. Ἡ κραυγὴ λείπει ἀπὸ τὴν καθημερινὴ ζωὴ σήμερα. Οἱ μεγάλοι δὲν τολμοῦν νὰ φωνάξουν ὅπως τὰ μικρὰ παιδιὰ. Ἐκανα δύο χρόνια γιὰ νὰ καταλάβω ὅτι ἡ κραυγὴ βοηθάει τὴ σκληρὴ προπόνηση. Οἱ μαθήτριές μου φτάνουν σὲ αὐτὸ τὸ σημεῖο μόλις μετὰ ἀπὸ μερικὸς μῆνες. Δὲν φοβοῦνται πιά ὅτι φαίνονται γελοῖες, ἐνῶ ἐγὼ δὲν τολμοῦσα νὰ φωνάξω μπροστὰ στοὺς ἄντρες.

Ὁ κόσμος νομίζει ὅτι στὸ καράτε περνᾶμε τὸν καιρὸ μας μὲ τὸ νὰ σπᾶμε ξύλα. Εἶναι πολύ λανθασμένη ἀποψη. Χτυπᾶς τὸ "μακιβάρα" γιὰ νὰ βρεῖς τὸ σωστὸ χτύπημα. Δὲν χρειάζεται νὰ κάνεις καράτε γιὰ νὰ μάθεις νὰ σπᾶς σανίδες. Ἄν προπονεῖσαι σὲ κάτι σκληρὸ γιὰ ἓνα χρόνο, μπορεῖς νὰ σπᾶς καὶ σανίδες. Γιὰ μιά κοπέλλα ὅμως δὲν εἶναι ἀπαραίτητο νὰ χτυπάει τὰ χέρια της καὶ νὰ κάνει ρόζους στὶς ἀρθρώσεις τῶν δαχτύλων. Τὸ κυριότερο εἶναι νὰ καταλαβαίνει ὅτι μπορεῖ νὰ χτυπάει ὅλο καὶ πιὸ δυνατὰ. Ἐπιτίθεσαι ἐλεύθερα στὸν ἀγῶνα καὶ χάνεις τὴν γυναικεία φοβία τῆς ἐπίδειξης.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο

Άπό τόν Kang Chang Jin



Tae Kwon Do

στήν Ἀθήνα

Μιά πρώτη γνωριμία

Μιά παραδοσιακή στρατιωτική τέχνη, θά ἔλεγε κανείς γιά τό Tae Kwon Do, πού ἡ ἱστορία της ἄρχισε στήν Κορέα τόν πρῶτο αἰώνα πρό Χριστοῦ.

Δημιουργήθηκε ἀπό τήν ἀνάγκη ἀμυνας στίς ἐπιθέσεις ἐχθρῶν. Ἦταν ἕνα ἀπό τά σπουδαιότερα μαθήματα γιά τούς νέους δόκιμους ἀξιωματικούς (Hwa Rang Do) τά παλιά ἐκεῖνα χρόνια στήν Κορέα.

Ἡ ὀνομασία Tae Kwon προέρχεται ἀπό τήν ἀρχαία τέχνη Tae Kyon, πού σημαίνει «τέχνη τῶν χεριῶν καί τῶν ποδιῶν» καί διδάσκει τήν χρήση τῶν χεριῶν καί τῶν ποδιῶν ὡς ὄπλων γιά τήν ἀμυνα καί τήν ἐπίθεση. Ἡ τέχνη ὅμως αὐτή δέν εἶναι δυνατόν νά μαθευτεῖ χωρίς τό ὑπόβαθρο μιᾶς πνευματικῆς ἐκπαίδευσης. Χρειάζεται, λοιπόν, θάρρος, ὑπομονή, ταπεινότητα καί ἀβρότητα τρόπων.

Σήμερα τό Tae Kwon Do ἔχει διαδοθεῖ σέ περισσότερες ἀπό 65 χῶρες καί ἔχει γίνει μέλος τοῦ Διεθνoῦς Συμβουλίου Σπόρ τῶν Ἐνόπλων Δυνάμεων (CISM) καί τοῦ Γενικοῦ Συμβουλίου τῶν Διεθνῶν Σπόρ

(GAIF). Τό γεγονός αὐτό ἀποδεικνύει παγκόσμια τήν ἀξία καί τήν χρησιμότητα τοῦ Tae Kwon Do.

Τό Tae Kwon Do χωρίζεται ἱεραρχικῶς σέ δύο στάδια. Στό στάδιο τῶν kup καί στό στάδιο τῶν dan. Τό στάδιο τῶν kup περιλαμβάνει ὀκτώ τάξεις καί τῶν dan δέκα βαθμίδες. Οἱ βαθμοί τῶν dan (μαῦρες ζώνες) χορηγοῦνται μόνο ἀπό τό Kuk Ki Won (ἀρχηγεῖο τοῦ Tae Kwon Do) καί ὁ δάσκαλος, ὁ ὁποῖος θά κρίνει ἐάν ἕνας μαθητής εἶναι ἀρκετά ἱκανός ὥστε νά προαχθεῖ στά kup ἢ στά dan, πρέπει νά ἔχει ἤδη 5 dan καί ἄνω.

Τό Tae Kwon Do ἔχει ἔρθει στήν Ἑλλάδα πρὶν λίγα χρόνια. Παρ' ὅλα αὐτά, ὑπάρχουν ἤδη ἕξι σχολές στήν Ἀθήνα καί ἑννιά στή Θεσσαλονίκη. Διδάσκεται ἐπίσης σέ στρατιωτικές μονάδες καί σέ σώματα ἀσφαλείας.

Kang Chang Jin

7 dan στό Tae Kwon Do

Ἐξουσιοδοτημένος ἀπό τό Kuk Ki Won

Διαιτητής Διεθνῶν Ἀγῶνων

Τεχνικός Διευθυντής στήν Ἑλλάδα



Τμήμα τῆς σχολῆς Tae Kwon Do τοῦ κ. Kang Chang Jin, 7 dan, (Δουρίδος 16-20, Πλ. Μεσολογγίου, Παγκράτι, Ἀθήνα, τηλ. 717-503).



Kuk Ki Won: τό κέντρο τοῦ Tae Kwon Do (στήν Σεούλ).

Άπό τόν Γεράσιμο Άρτινό



ninjitsu:

μιά θανατηφόρα τέχνη

Συνέχεια από τό προηγούμενο

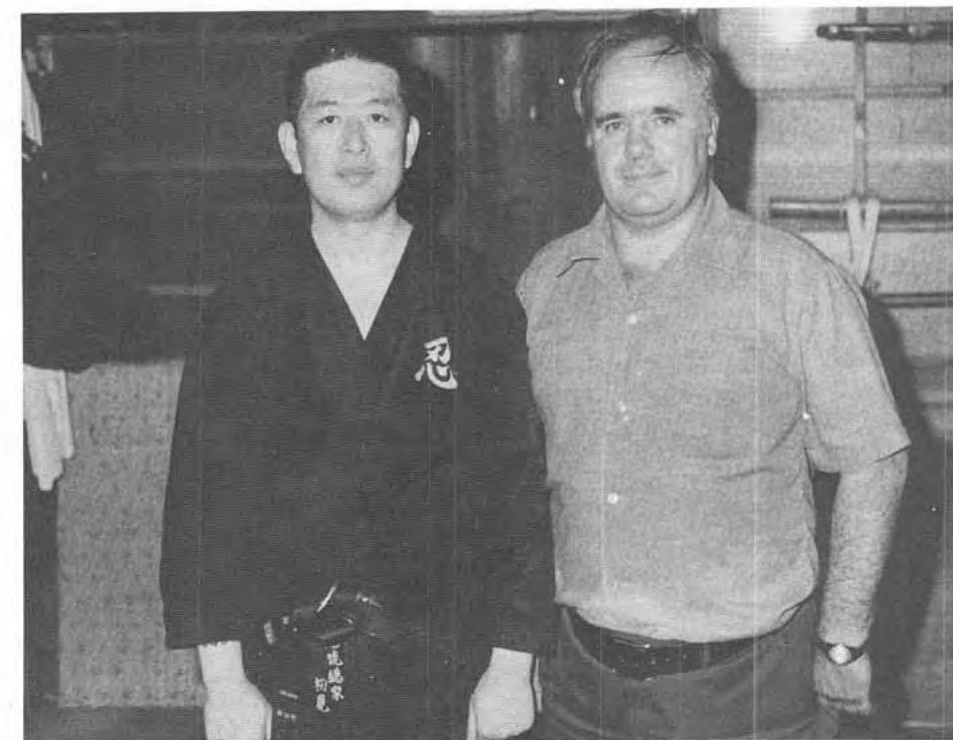
Τό Ninjitsu σήμερα

Σήμερα μόνο ελάχιστοι κυριολεκτικά δάσκαλοι απόμειναν μέ κατάρτιση Ninja και μέ πραγματική γνώση τής τέχνης του ninjitsu που τήν μεταδίδουν σέ επίλεκτο κύκλο μαθητών, οί όποιοι δέν γίνονται δεκτοί παρά μόνο όταν είναι εφοδιασμένοι μέ μαύρες ζώνες judo και karate.

Ό πιό γνωστός από αυτούς είναι ό Yoshiaki Hatsumi, ό 34ος άρχηγός του Togakure-Ninpo-Ryu του Ninjitsu, σχολής μέ ιστορία 700 χρόνων. Η άρχηγία έχει περάσει στά χέρια του ύστερα από μία μακρόχρονη και παραδοσιακή σχέση δασκάλου και μαθητού. Ό σημερινός άρχηγός σπούδασε Ninjitsu πάνω από 14 χρόνια κάτω από τήν έποπτεία του προκάτοχου του τίτλου Tositsugu Takamatsu, που πέθανε σέ ηλικία 84 χρόνων τό 1972.

Ό Hatsumi έχει τήν έδρα του στην πόλη Noda στην περιοχή Chiba, δυό ώρες έξω από τό Τόκυο, όπου άσκει τό επάγγελμα του φυσιοθεραπευτή. Στο φυσιοθεραπευτήριό του έχει εγκαταστημένα υπερσύγχρονα ηλεκτρονικά θεραπευτικά μηχανήματα για τούς επισκέπτες άσθενείς του. Άλλά τό υπόλοιπο σπίτι είναι κυριολεκτικά ένα άπίθανο όπλοστάσιο μέ κάθε είδους Άσιατικό όπλο που χρησιμοποιήθηκε τά τελευταία 400 χρόνια. Στο πίσω μέρος του σπιτιού υπάρχει ένα δωμάτιο 20 τ.μ. περίπου που κάθε Τετάρτη και Σάββατο γίνεται χώρος εκπαιδύσεως στην τρομακτική τέχνη Ninjitsu. Άπό τίς 5 τό άπόγευμα οί μαθητές (ελάχιστοι και εκλεγμένοι μέ πολύ άυστηρά κριτήρια) διδάσκονται Taijitsu, που είναι ή βασική μαχητική τέχνη των Ninja και μπορεί νά παρομοιαστεί μέ τό ju-jitsu αλλά σέ περισσότερο θανάσιμη έκφραση. Μετά τίς 8 οί παλαιότεροι και έμπειρότεροι μαθητές καταλαμβάνουν τό dojo και κάνουν έξαντλητική εκπαίδευση για μίαμιση ώρα. Ό Hatsumi κατά τήν διάρκεια τής θεωρητικής διδα-

Ό μεγάλος δάσκαλος Yoshiaki Hatsumi, 34ος άρχηγός τής σχολής Ninjitsu Togakure (μέ ιστορία 700 ετών) μέ τόν συνεργάτη του περιοδικού μας Arthur Tansley, 3 dan στο judo.



σκαλίας του χρησιμοποιεί περγαμηνές που του παραδόθηκαν από τόν προσωπικό του δάσκαλο Takamatsu.

Οί τεχνικές του Ninjitsu είναι τρομερά αποτελεσματικές. Η προπόνηση όμως είναι τόσο σκληρή και όδυνηρή ώστε από τούς εκλεκτούς και κατόπιν άυστηρής έπιλογής διαλεγμένους μαθητές περισσότεροι από τούς μισούς εγκαταλείπουν τήν εκπαίδευση. Οί πολύ λίγοι που παραμένουν είναι μετρημένοι στα δάχτυλα αλλά «θανατηφόροι». Πολλές τεχνικές που μοιάζουν μέ karate εφαρμόζονται εκεί αλλά δίνεται έμφαση σέ χτυπήματα που επιφέρουν άμέσως τόν θάνατο. Αυτό

βέβαια ήταν και ό σκοπός των Ninja τά παλιά χρόνια, νά σκοτώσουν τόν αντίπαλο μέ ένα κτύπημα και σέ δευτερόλεπτα. Τά χέρια, τά δάχτυλα (χειρών, ποδιών) οί καρποί, οί άγκώνες, τά γόνατα, τά πέλματα σκληραίνονται σέ ειδικά makiwara και άλλα όργανα. Τό φοβερό tekagi χρησιμοποιείται πολύ συχνά στην προπόνηση για νά διατηρούν οί μαθητές έπαφή μέ τήν πραγματικότητα. Οί τεχνικές των ρίψεων του judo γίνονται μέ τό πιάσιμο από τό κρέας του αντίπαλου, τά γεννητικά όργανα ή τά μαλλιά. Είναι δέ χωρίς καμιά σύγκριση πίο αποτελεσματικές από τίς τεχνικές του judo, όπως εύκο-

Χτύπημα μέ τή μύτη των δαχτύλων στο λαιμό ή στο πρόσωπο. Διδάσκει ό Yoshiaki Hatsumi. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]





Ξέσκισμα του προσώπου με τό τρομερό tekagi. Τό όργανο αυτό χρησιμεύει καί στό σκαρφάλωμα σέ δέντρα ή σέ κατακόρυφους τοίχους καθώς επίσης καί στην απόκρουση μεταλλικών όπλων (σπαθιού, λόγχης, κτλ.). [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]

λα μπορεί νά άντιληφθεί κανείς. Κάθε τεχνική ρίψεως ακολουθείται από έξαρθρωτικές λαβές καί θανατηφόρα κτυπήματα. Όλες αυτές οί τεχνικές έχουν προέλθει από μία άλλη σχολή Ninjitsu, τήν Goku-Ryu, πού ειδικεύεται στην τεχνική θραύσεως τών κοκκάλων, πού όνομάζεται korpo.

Οί άρχαίες μέθοδοι τής Togakure-ryu εφαρμόζονται μερικές φορές από τόν Hatsumi καί τούς μαθητές του στό ύπαιθρο καί τά δάση τής περιοχής, όπου οί μαθητές χρησιμοποιούν τά σπαθιά τους, άλλυσίδες καί

διάφορα άλλα όπλα κάτω από ρεαλιστικές συνθήκες καί τήν άγρυπνη παρακολούθηση του Hatsumi λόγω τών επικίνδυνων καταστάσεων πού δημιουργούνται. Επίσης τό πέταγμα στιλέτου καί suriken όπως καί ή τοξοβολία κατά άκίνητων καί κινητών στόχων είναι μέσα στό πρόγραμμα τής ύπαιθρίου εκπαιδεύσεως.

Υπάρχουν 5 μαθητές του Hatsumi, πού μετά από πολυετή εκπαίδευση κατέκτησαν τό 5ο dan στό Ninjitsu. Επίσης υπάρχουν αρκετοί ξένοι άθλητές του judo καί του karate πού μαθήτευσαν ή μαθητεύουν στην σχολή του Hatsumi. Μεταξύ αυτών είναι ό Quintin



Ρεαλιστικό καρύδωμα με τά δύο χέρια από τόν δάσκαλο Hatsumi. (Τό θύμα τελικά έπέζησε.) [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Επίθεση του Ισραηλίτη Doran Navon με τήν katana (μακρύ σπαθί) καί απόκρουση του Yoshiaki Hatsumi με τό τρομερό tekagi. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]

Champers (άγγλος), οί Doran Navon καί Danny Waxman (Ισραηλίτες εκπαιδευτές του judo καί του karate πού διδάσκουν ninjitsu στους κομμάντος του Ισραηλινού στρατού), ό Martin Gravestyn (όλλανδός) καί ό μοναδικός Έλληνας, πού έφτασε ποτέ σ' αυτή τή σχολή καί άσχολείται με τό Ninjitsu, Γεράσιμος Άρτινός, πού έχει 2 dan στό Judo, 1 dan στό Shorinji Kempo καί 3ο kyu στό Ninjitsu.

Ό διάσημος δάσκαλος Hatsumi σχεδιάζει στό μέλλον νά φτιάξει μία σχολή στό κέντρο του Τόκιο καί νά γράψει μία σειρά βιβλία, όπου θά μεθοδεύονται όλα τά

μυστικά καί οί τελευταίες εξελίξεις τής τέχνης του ninjitsu, για νά διαδοθεί καί άγκαλιαστεί άπ' όλα τά στρώματα μιās κοινωνίας πού διψάει για..... εφαρμοσμένες επιστήμες.

Γεράσιμος Άρτινός

«Έλπίζω μετά από 5-6 χρόνια νά γράψω ένα βιβλίο για τήν μυστηριώδη καί τρομερή αυτή τέχνη καί νά παρουσιάσω τά βασικότερα μυστικά της καί στό Έλληνικό κοινό. — Γερ. Άρτινός.»

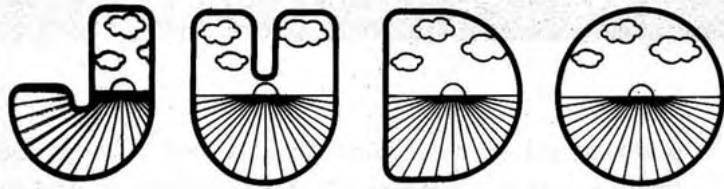


Άκίνητοποίηση του αντίπαλου σέ ελαφρώς στενόχωρη θέση. Yoshiaki Hatsumi έναντιον Doran Navon. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Άπό τούς

Γεράσιμο Άρτινό Νίκο Χεκίμογλου καί Θύμιο Περισίδη



μάθημα 3

Φίλοι αναγνώστες:

Άπό τίς σελίδες αυτές σάς παρουσιάζουμε μιά σειρά μαθημάτων judo για αρχάριους καί προχωρημένους. Τά μαθήματα αυτά έχουν οργανωθεί άπό τόν Θύμιο Περισίδη (καφέ ζώνη), οι τεχνικές παρουσιάζονται άπό τόν Ίδιο καί τόν Νίκο Χεκίμογλου (μαύρη ζώνη 1 dan) καί ή επίβλεψη τής δλης εργασίας γίνεται άπό τόν Γεράσιμο Άρτινό (μαύρη ζώνη 2 dan).

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

Η βασική βιβλιογραφία είναι ή έξής:
1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
2) The Secrets of Judo (J. Watamade - L. Avakian, 1960)

3) Dynamic Judo (Kazuzo Kudo)
α) Throwing Techniques (1966)
β) Grappling Techniques (1967)

4) Vital Judo
α) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Πρίν άπό τήν έκπαίδευση στις τεχνικές του τζούντο, ό κάθε άθλητής θά πρέπει νά γυμνάσει τό σωμα του μέ μιά σειρά άσκήσεων πού έπειδή κρίνουμε άπαραίτητη τή γνώση τους, τίς δίνουμε στις έπόμενες σελίδες.

Πολλές άπό τίς άσκήσεις αυτές χρησιμοποιούνται πρίν καί μετά άπό κάθε προπόνηση για προθέρμανση καί έπαναφορά άντίστοιχα του σώματος.



Άσκηση 1η (Φ. 1,2)

Περιφορές τής μέσης: Μέ τά πόδια στή μικρή διάσταση περιφέρουμε κυκλικά τή μέση τρεις φορές προς τή μιά διεύθυνση καί τρεις φορές προς τήν άλλη. Έπαναλαμβάνουμε τρεις φορές.



Άσκηση 2η (Φ. 3)

Περιφορές γονάτων: Μέ τούς άστράγάλους ένωμένους περιφέρουμε κυκλικά τά γόνατα τρεις φορές προς κάθε διεύθυνση. Έπαναλαμβάνουμε τρεις φορές.



Άσκηση 3η (Φ.4)

Περιφέρουμε κυκλικά τό κεφάλι μέ τόν Ίδιο παραπάνω τρόπο.



Άσκηση 4η (Φ. 5,6)

Έκτινάξεις τών χειριών πίσω: Άπό τήν πρόταση τινάζουμε έλαφρά τά χέρια (ένα πάνω ένα κάτω) προς τά πίσω άπό δύο φορές έναλλακτικά. Τρεις έπαναλήψεις.



"Άσκηση 5η (Φ. 78)

Στροφές τοῦ κορμοῦ: Μὲ τὰ πόδια στὴ διάσταση καὶ τὰ χέρια σά-νά κρατᾶνε ἓνα στεφάνι, κάνουμε δύο στροφές ἀριστερά καὶ δύο δεξιά. Ἐπαναλαμβάνουμε τρεῖς φορές. (Προσοχὴ νά γυρίζει καλὰ καὶ τὸ κεφάλι.)



"Άσκηση 7η (Φ. 13)

Κάμψεις: Μὲ τὸ ἓνα χέρι στὴ μέση καὶ τὸ ἄλλο στὴν ἀνάταση κάνουμε κάμψεις, δύο ἀριστερά - δύο δεξιά (ἀλλάζοντας τὰ χέρια). Ἐπαναλαμβάνουμε τρεῖς φορές.

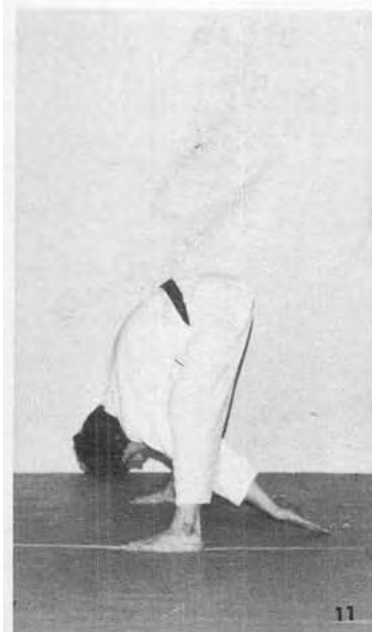


"Άσκηση 8η (Φ. 14)

Περιφορές τοῦ κορμοῦ: Μὲ τὰ χέρια στὴν ἀνάταση περιφέρουμε κυκλικά τὸν κορμὸ τρεῖς φορές πρὸς τὴ μιά κατεύθυνση καὶ τρεῖς φορές πρὸς τὴν ἄλλη. Ἐπαναλαμβάνουμε δύο φορές.

"Άσκηση 6η (Φ. 9, 10, 11, 12)

Διπλώσεις-ἐκτινάξεις: Μὲ τὰ πόδια στὴ μεγάλη διάσταση κάνουμε δύο βαθειές διπλώσεις μπροστά καὶ δύο ἐκτινάξεις τοῦ κορμοῦ πίσω σπρώχνοντας τοὺς γοφούς μπροστά. Ἐπαναλαμβάνουμε πέντε φορές.



"Άσκηση 9η (Φ. 15,16)

Διαγώνιες διπλώσεις: Φέρνουμε τὸ δεξιὸ χέρι στὸ ἀριστερὸ πόδι καὶ μετὰ ἀνάποδα (δύο ταλαντεύσεις κάθε φορά). Ἐπαναλαμβάνουμε πέντε φορές.





17



18



19

"Άσκηση Ι0η (Φ. Ι7,Ι8,Ι9)

Βαθύ ήμικάθισμα: 'Από τή μεγάλη διάσταση καθύμαστε λυγίζοντας τό ένα πόδι καί κρατώντας τεντωμένο τό άλλο μέ τά δάχτυλα ψηλά. Κάνουμε δύο ταλαντεύσεις. Τό ίδιο στό άλλο πόδι. 'Επαναλαμβάνουμε πέντε φορές.

"Άσκηση ΙΙη (Φ. 20)

"Ανοιγμα ποδιών πλάγια: Στροφή άριστερά καί άνοιγμα ποδιών. Πεντε ταλαντεύσεις. Τό ίδιο δεξιά. 'Επαναλαμβάνουμε δύο φορές.



20



21

"Άσκηση Ι2η (Φ. 2Ι)

"Ανοιγμα ποδιών μπροστά: 'Ανοίγουμε τά πόδια όσο μπορούμε. Πέντε ταλαντεύσεις. Σηκωνόμαστε, κάνουμε δυό-τρεις περιφορές τής μέσης καί πάλι τό ίδιο. 'Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές.

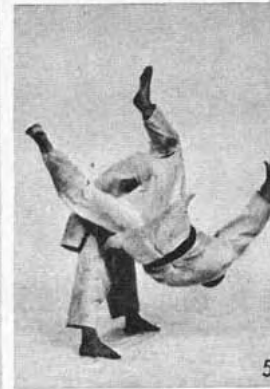
Συνέχεια στό έπόμενο



3



4



5



6

judo in action I



judo in action II



massage



νέα

ειδήσεις

περίεργα



Άπό τήν Ίωάννα Κοκόση

Άγώνες τζούντο.

Τήν Κυριακή 5 Μαρτίου θά γίνονν φιλικοί άγώνες τζούντο στό κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας.

Στίς 27 Μαρτίου θά συναντηθοῦν στή Λευκωσία οί έθνικές όμάδες τζούντο Κύπρου καί Έλλάδας.

Τέλος, στίς 6-10 Άπριλίου ή Έλλάδα θά λάβει μέρος στό Βαλκανικό πρωτάθλημα τζούντο στό Νόβατσακ τής Γιουγκοσλαβίας.



Φίλοι μου άναγνώστες:

Έχοντας παντοτινή μας έπιθυμία όχι μόνο νά σας κατατοπίζουμε καί ένημερώνουμε, οί συνεργάτες μου καί έγώ, αλλά καί νά σας φυγαγωγούμε, είχαμε ένα μόνιμο πρόβλημα: Τί θέμα νά βρούμε για νά σας ξεκουράσουμε, για νά σας άνοιξουμε λίγο τήν καρδιά, για νά σας διασκεδάσουμε.

Ήταν ένα πρόβλημα πολύ δύσκολο. Λέω "Ήταν" γιατί κάποιο πρωινό ήρθε ή θεά τύχη μεταμορφωμένη σέ ταχυδρόμο καί μου έφερε τή λύση αύτου του προβλήματος στή μορφή κάποιου βιβλίου.

Όλα αυτά τά γράφω για νά κεντρίσω τήν περιέργειά σας καί νά πάρετε καί τό έπόμενο περιοδικό μας.

Όπωςδήποτε όμως τό έπόμενο περιοδικό μας θά αξίζει πολύ περισσότερο από κάθε προηγούμενο. Καί θά αξίζει γιατί θά περιέχει κάτι καινούργιο:

Θά περιέχει τίς καταπληκτικές ιδιότητες καί τά κατορθώματα του ένός, του μοναδικού, του άνυπέρβλητου, του υπεράνθρωπου κυρίου...



... κυρίου, που δέν με λυπήθηκε καί μου έστειλε τό παραπάνω βιβλίο.

Θά αισθανθήτε περίπου ότι καί έγώ. Στην άρχή μικρή έκπληξη, στή συνέχεια τάση για τρανταχτό πρόσθετο ύστερικό γέλιο, στή συνέχεια τής συνέχειας ήμικρανίες με τάσεις έμετού, άμέσως μετά θά πέσουν τά μαλλιά σας (κοινώς: θά "καραφλιάσετε") καί στήν υπέρτατη στιγμή έντάσεως θά νιώσετε μία άκατανίκητη έπιθυμία... νά πνίξετε.

Άλλά μή φοβάστε. Τελικά θά κάνετε ότι έκανα κι έγώ. Θά γελάσετε πολύ καί είμαι σίγουρος πως θά πητε: -- Μά έπιτέλους, κάτι πρέπει νά γίνει!

Στό έπόμενο περιοδικό μας, λοιπόν, στά ... καλά περίπτερα.

Θύμιος Περσίδης



Ή γιαγιάκα τής φωτογραφίας μας.

Τήν λέγανε Άννη Σουίνου καί έμενε στό Ντάουν-σφιλντ, προάστειο του Ντάντι. Παρόλα τά χρονάκια της, κατέβαινε τρείς φορές τήν εβδομάδα για τήν προπονησούλα της στό Ντάντι.

Ήταν 73 χρονών, είχε 1 ντάν στό καράτε καί τής άρεσε πολύ ό περίπατος, ή μουσική, ή ποίηση καί τό ... ξύλο. Για νά μή χάνει τή φόρμα της έδερνε τρείς φορές τήν εβδομάδα τόν καημένο τόν Πάλ Ντέμσεϋ, 3 ντάν στό καράτε.



Μιά ιδέα...

Φίλοι μας άναγνώστες, τί θά λέγατε για μία έπίδειξη πολεμικών τεχνών;

Ή ιδέα Ήταν του συνεργάτη μας κ. Κώστα Πολίτη, τήν όργάνωση θά τήν αναλάβει τό περιοδικό μας, θά γίνει σέ κάποιο μεγάλο γυμναστήριο τής Άθήνας μία Κυριακή του τελευταίου δεκαήμερου του Μαΐου. Τό πρό-

γραμμα θά διαρκέσει περίπου 3 ώρες καί θά περιέχει έπίδειξεις από τίς γνήσιες σχολές όλων των σπόρ καί πολεμικών τεχνών που διδάσκονται στήν Έλλάδα: τζούντο, καράτε, τάε-κβόν-ντό, άϊκίντο, κούνγκ-φού, νουν-τσάκου.

Θά είναι ένα θέαμα μοναδικού καί πρωτοφανούς ένδιαφέροντος που θά προσφερθεϊ για πρώτη φορά στήν Έλλάδα. Με ένα πολύ προσιτό εισιτήριο θά άποκτήσετε μία σπάνια έμπειρία στά σπόρ καί τίς πολεμικές τέχνες τής άνατολής. Εϊδικά, λεπτομερή έντυπα καί έπεξηγήσεις από μικροφώνου θά συμπληρώσουν τήν όλη εκδήλωση, που θά γίνει σέ πολύ πολιτισμένο περιβάλλον με θεατές άπ'όλη τήν Έλλάδα. Άνάλογα με τίς δηλώσεις συμμετοχής θά δρομολογηθοῦν πούλμαν από Θεσ/νίκη καί άλλες πόλεις για τήν άνετη διακίνηση προς καί από Άθήνα.

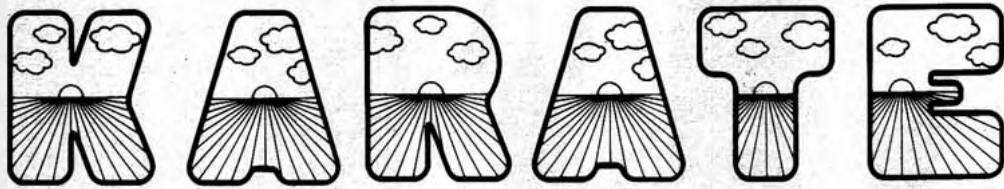
Θά είναι ένα μοναδικό θέαμα που δέν πρέπει νά χάνει κανείς.

Θά θέλαμε με ένα μικρό γράμμα σας νά μάς γνωστοποιήσετε αν θά σας ένδιέφερε νά παρακολουθήσετε τήν έπίδειξη αύτή. Σας ζητάμε αύτή τή χάρη για νά ξέρουμε άπό νωρίς τό ένδιαφέρον που θά δειχτεϊ για αύτή τήν έπίδειξη ώστε νά τής δώσουμε τήν έκταση καί τήν βαρύτερη που θά τής άρμόζει.

Περιμένουμε, λοιπόν, γράμμα σας. Εύχαριστούμε.



Άπό τούς Tetsuo Ootake, Θεόδωρο Παπαϊωάννου καί Νίκο Ραφτάκη



μάθημα 3

Φίλοι αναγνώστες:

Άπό τίς σελίδες αυτές σάς παρουσιάζουμε μία σειρά μαθημάτων karate γιά αρχάριους καί προχωρημένους, όπως αυτό διδάσκεται άπό τήν Japan Karate Association. Τά μαθήματα αυτά θά περιέχουν ιστορικά, φιλοσοφικά, επιστημονικά θέματα σέ συνδυασμό μέ πλήρεις επεξηγήσεις τών βασικών τεχνικών τού karate, συστήματα γυμναστικής καί προπονήσεων, συνδυασμούς τεχνικών, τεχνικές αγώνων καί κανονισμούς αγώνων.

Η όργάνωση καί συστηματοποίηση τών μαθημάτων πού θά ακολουθήσουν όφείλονται στους Θεόδωρο Παπαϊωάννου (μαύρη ζώνη 1 dan) καί Νίκο Ραφτάκη (μαύρη ζώνη 1 dan). Τήν επίβλεψη τής όλης όργασίας ανέλαβε ό Tetsuo Ootake (μαύρη ζώνη 3 dan).

Η όλη πού θά παρουσιαστεί προέρχεται άπό τήν προσωπική όμπειρία τών παραπάνω άθλητών, άπό ειδικές διευκρινήσεις μεγάλων όκπαιδευτών στά δύσκολα σημεία καθώς καί άπό τήν όξής βοηθητική βιβλιογραφία:

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

Συνέχεια άπό τό προηγούμενο:

Τεχνικές χεριών

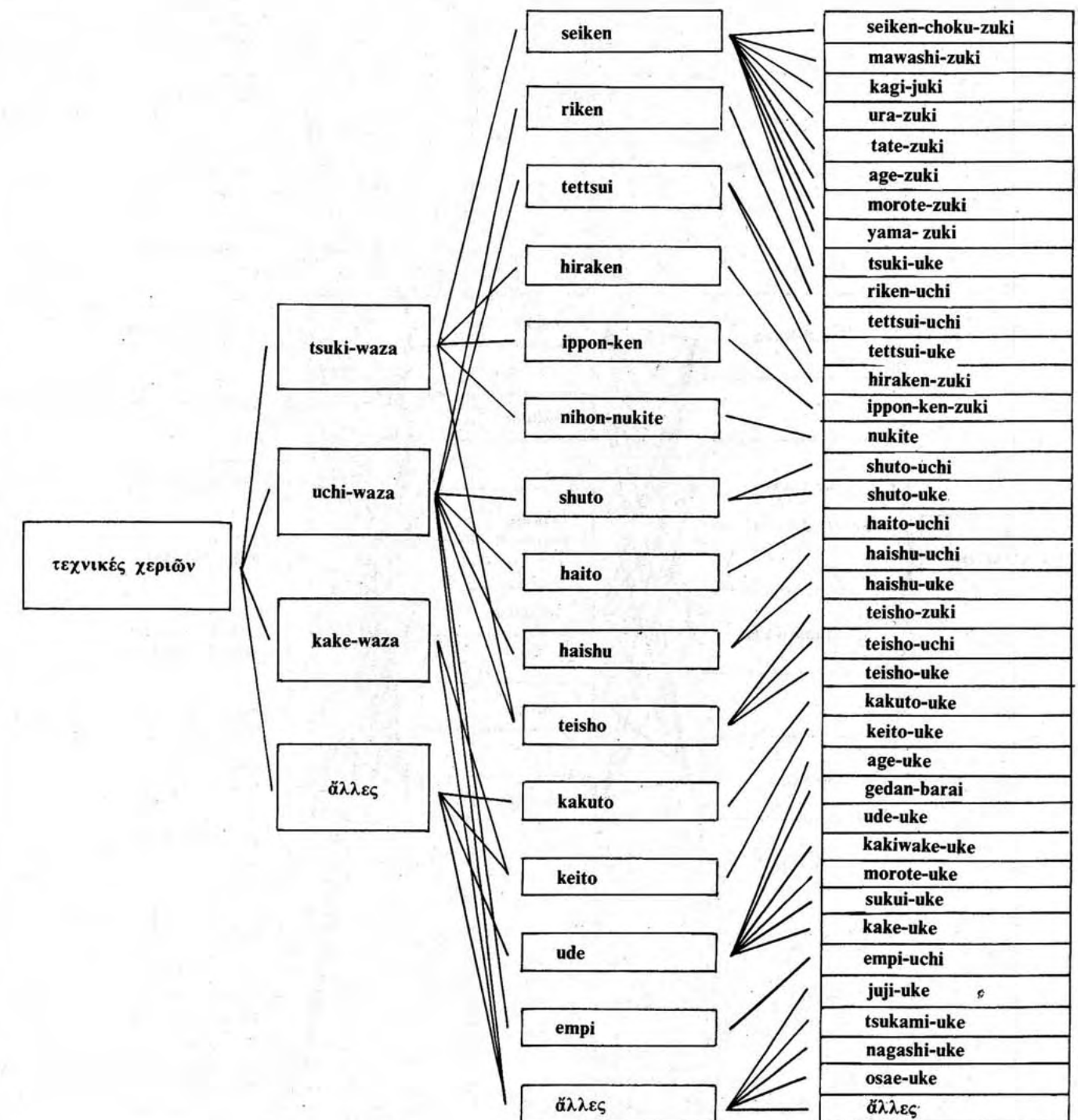
Σέ γενικές γραμμές, όι τεχνικές χεριών μπορούν νά χωριστούν σέ:

- 1) tsuki-waza (χτυπήματα μέ τή γροθιά, τής όποίας ή τροχιά πρός τό στόχο είναι ευθεία),
- 2) uchi-waza (χτυπήματα πού κατευθύνονται πρός τό στόχο άπ' έξω καί πλάγια), καί
- 3) kake-waza (χτυπήματα τών όποίων ή τροχιά πρός τόν στόχο είναι ήμικυκλική.

Όπως φαίνεται στή δεξιά στήλη τού πίνακα πού ακολουθεί, όι τεχνικές αυτές ύποδιαιρούνται σέ πió ειδικές κατηγορίες άνάλογα μέ τόν τρόπο πού εκτελείται τό χτύπημα καί μέ τό τμήμα τού χεριού πού χρησιμοποιείται. Π.χ. χτυπώντας μέ τό μπροστινό τμήμα τής γροθιάς κατευθείαν μπροστά εκτελείται ή τεχνική choku-zuki, ένώ όταν τό χτύπημα ακολουθεί ήμικυκλική τροχιά εκτελείται ή τεχνική mawashi-zuki.

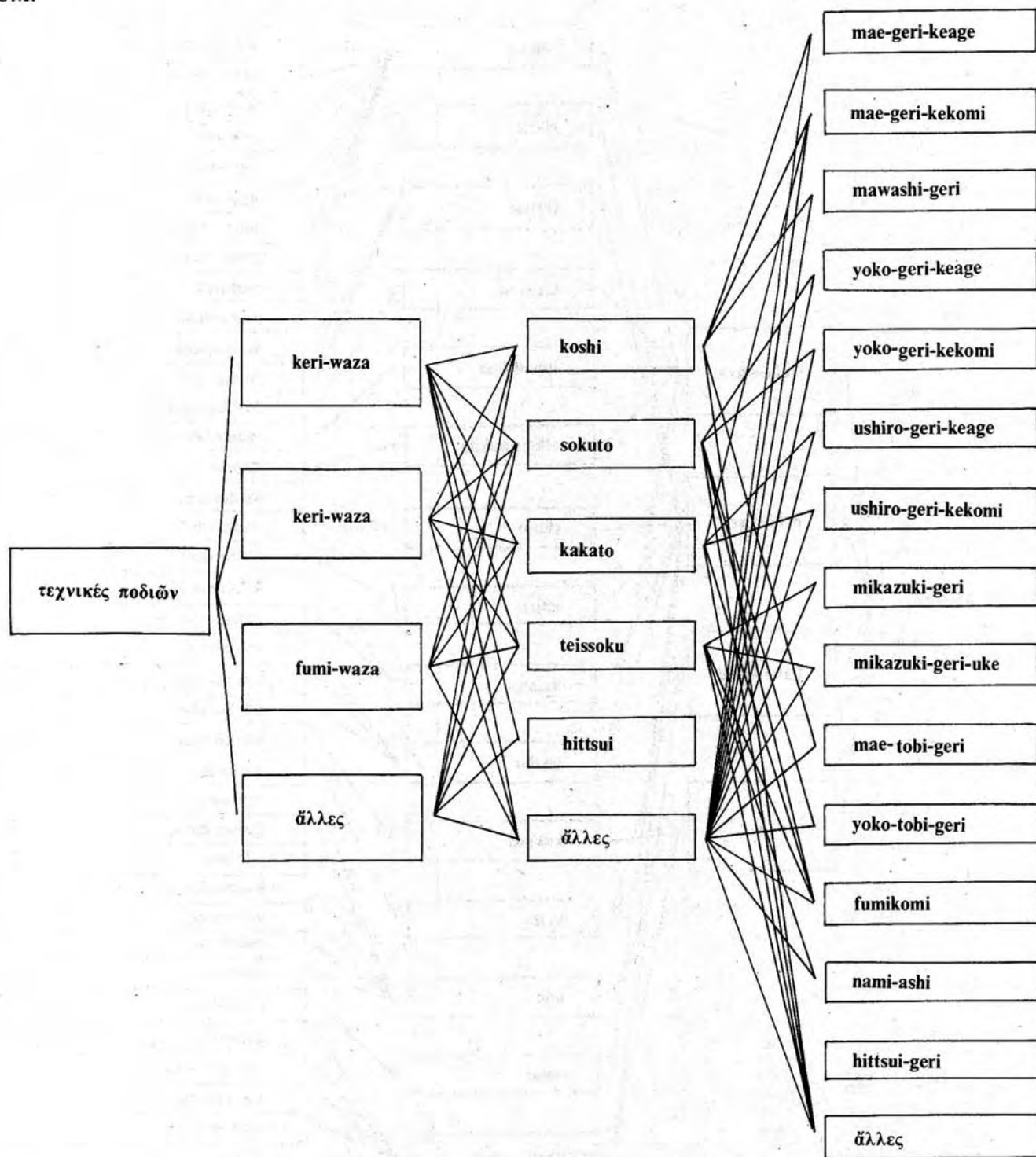
Τό τμήμα τού χεριού πού χρησιμοποιείται στά χτυπήματα, τό ίδιο είναι δυνατό νά χρησιμοποιηθεί καί σέ (διάφορες) άποκρούσεις. Άκόμα καί όι κινήσεις τών χτυπημάτων μπορούν νά μετατραπούν σέ κινήσεις άποκρούσεων. Π.χ. ή κίνηση τού χεριού στό χτύπημα πού δίνεται μέ τήν κόψη τής παλάμης (shuto-uchi) μπορεί νά είναι, άνάλογα μέ τήν περίσταση, καί άπόκρουση (shuto-uke).

Στόν παρακάτω πίνακα δίνουμε τή γενική ταξινόμηση τών τεχνικών τών χεριών.

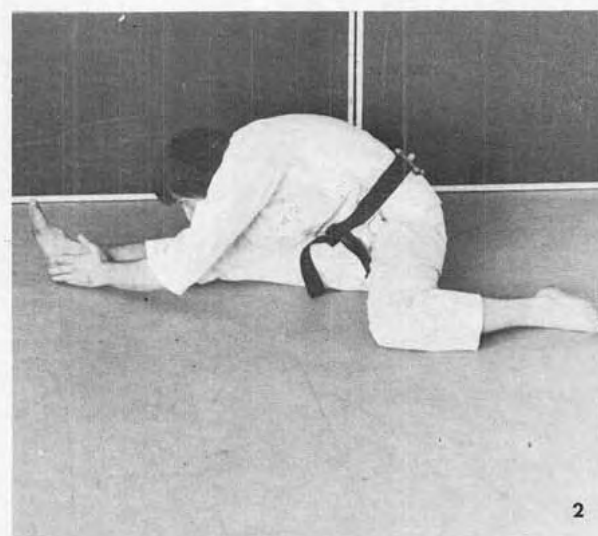


Τεχνικές ποδιών

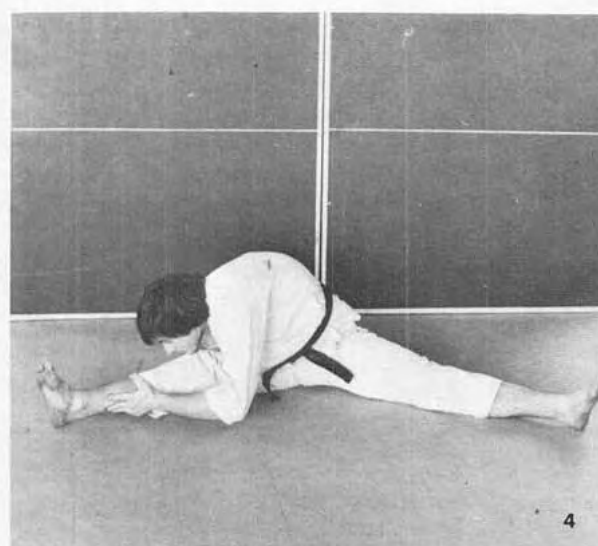
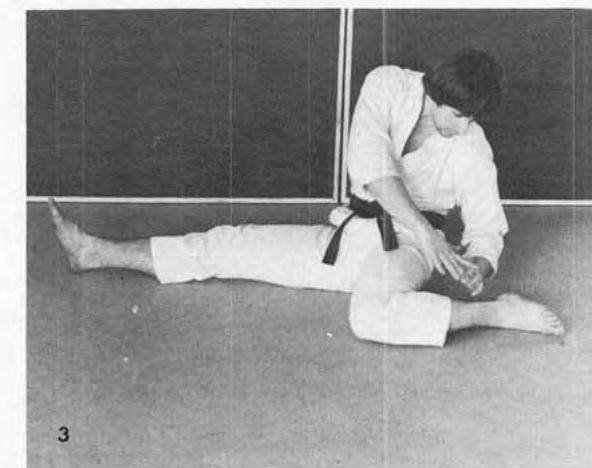
Οι τεχνικές των ποδιών μπορούν γενικά να δια-
 ρεθούν σε keri-waza (τεχνικές με σκοπό χτύπημα του
 στόχου και ταχύτατη επιστροφή) και σε fumi-waza
 (τεχνικές με σκοπό τη κατά κάποιο τρόπο διάτρηση του
 στόχου). Χρησιμοποιώντας ειδικά μέρη του ποδιού με
 διάφορους τρόπους, εκτελούνται ειδικές μορφές τεχνι-
 κών των ποδιών. Για παράδειγμα, όταν χρησιμοποιού-
 με για το χτύπημα το μέρος του πέλματος κάτω από τα
 δάχτυλα, μπορεί να εκτελείται το mae-geri-keage ή το
 mae-geri-kekomi ή το mawashi-geri ή το mae-tobi-geri.
 Έπίσης, χτυπώντας με το γόνατο εκτελούμε το hittsui-
 geri, κ.ο.κ.



Φ. 1 Δύο ταλαντεύσεις στο ένα πόδι και δύο στο άλλο.



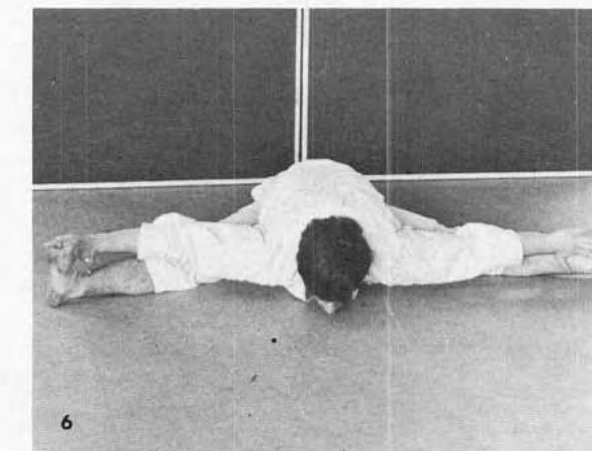
Φ. 2,3 Δύο διπλώσεις, δύο στροφές.



Φ. 4 Διπλώσεις.

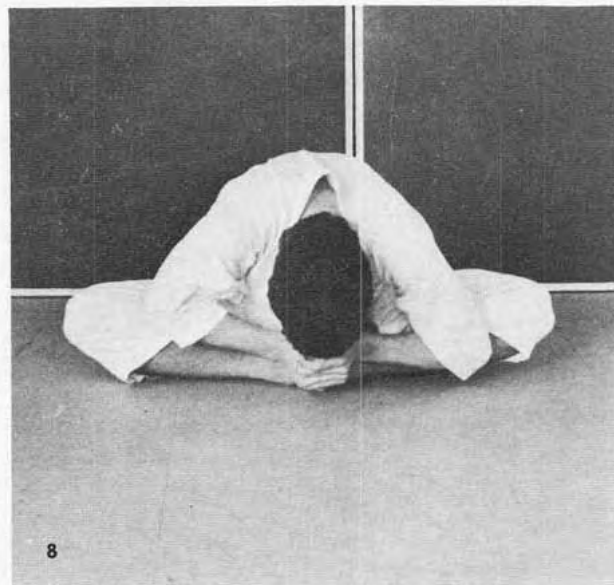


Φ. 5,6 "Ανοιγμα ποδιών και δίπλωση προστά.

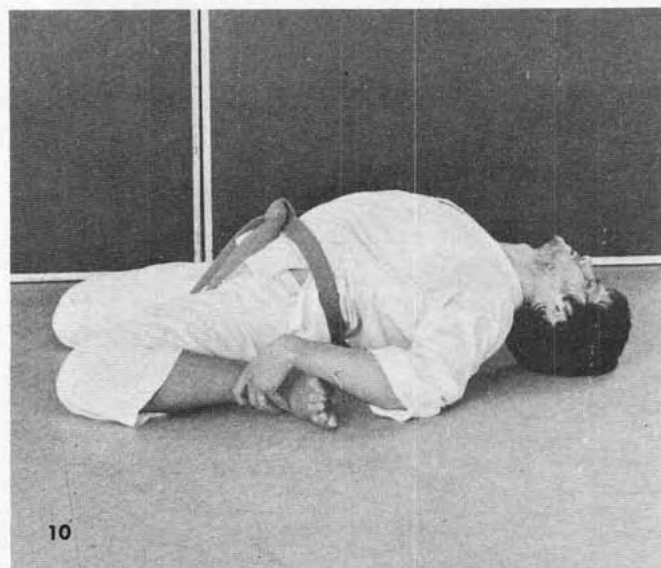




Φ. 7,8 "Ανοιγμα γονάτων και δίπλωση.

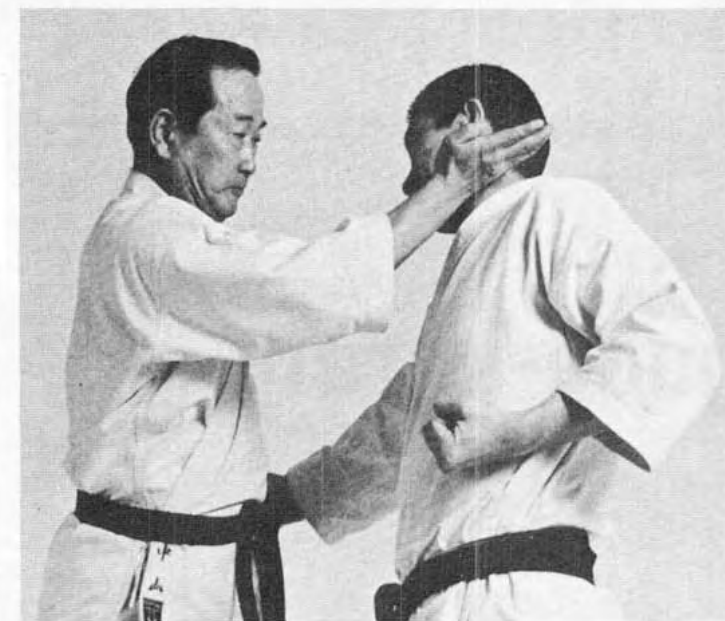


Φ. 9,10 "Ανοιγμα δαχτύλων προς τα έξω και έκταση πίσω.



Συνέχεια στο επόμενο

best karate



basic karate for women

ζωτικό καράτε



yoga



judo-karate

για παιδιά



Από την Ίωάννα Κοκόση



Μιά από τις αξιόλογες αθλητικές δραστηριότητες που έχουν αναπτυχθεί στον ελληνικό χώρο είναι και η συμμετοχή των μικρών παιδιών στα αθλήματα τζούντο και καράτε. Πραγματικά, σε όρισμένες έστιες (συλλόγους, σχολές) των αθλημάτων αυτών ή προσέλευση αρκετών παιδιών ηλικίας από 6 μέχρι 14 χρονών είναι τόσο έντυπωσιακή, ώστε να έχουν οργανωθεί ειδικά τμήματα με αρκετά μέλη που προπονούνται μεθοδικά από υπεύθυνους εκπαιδευτές.

Έτσι, κάθε απόγευμα, μαμάδες ή μπαμπάδες συνοδεύουν τα μικρά αγοράκια και κοριτσάκια στα διάφορα γυμναστήρια, όπου οι μικροί νέοι αθλητές σε συνδυασμό με το παιχνίδι γυμνάζονται μαθαίνοντας τις τεχνικές των ωραίων αυτών αθλημάτων.

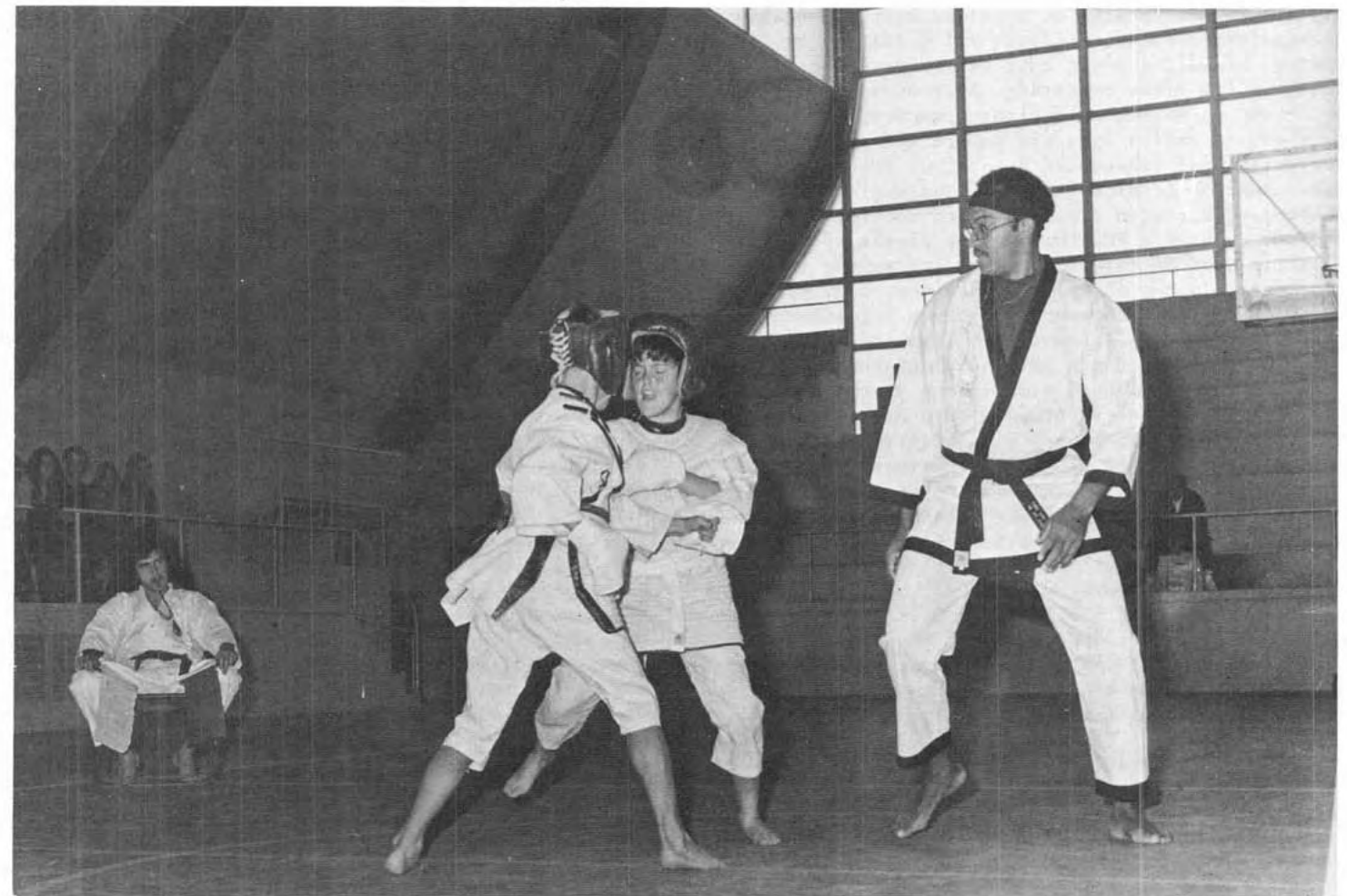
Κάθε τόσο οι σύλλογοι ή σχολές διοργανώνουν εσωτερικούς αγώνες, που παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Σε τέτοιους αγώνες, εκτός από την αγωνιστική διάθεση που διακρίνει τους μικρούς αθλητές, οι θεατές έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν την ευχέρια με την οποία εφαρμόζουν τις τεχνικές οι μικροί και οι μικρές. Τα

μικρά σώματα, που οι μύς τους δεν έχουν σφίξει ακόμα, δέχονται και αφομοιώνουν με ευκολία την δεξιοτεχνία των ειδικευμένων τεχνικών του τζούντο και του καράτε για να τις εφαρμόσουν αργότερα σε αγωνιστικές συναντήσεις.

Θά ήταν κάτι πολύ ωραίο να ενθαρρυνθεί ή εξέλιξη της εισαγωγής των αθλητών στα σπόρ και το αθλητικό πνεύμα από τα μικρά τους χρόνια, όπως γίνεται σε άλλες χώρες. Ας μη ξεχνάμε πως οι σημερινοί πρωταθλητές διεθνών αγώνων κάπως έτσι άρχισαν.

Την αξιόπαινη πρωτοβουλία της δημιουργίας παιδικών τμημάτων στα σπόρ που μās άπασχολούν εδώ, την έχουν αναπτύξει, απ'ότι ξέρουμε, ή ΧΑΝ Θεσσαλονίκης (τζούντο), ή σχολή BUDOKAN (τζούντο) και ή σχολή του TANG SOO DO του κ. PAGE.

Στις φωτογραφίες φαίνονται ένα τμήμα της σχολής BUDOKAN στη μιά και ένα στιγμιότυπο από αγώνα στο TANG SOO DO (πρίν από 5-6 χρόνια) με διαιτητή τον κ. PAGE και κριτή τον κ. Πιντέρη στην άλλη.



aikido:

ιστορία και τέχνη

Άπό τόν Κώστα Πολίτη



Τό AIKIDO και ή ιστορία του

Η όνομασία AIKIDO αποτελείται από τρείς λέξεις: AI, KI και DO. Η λέξη AI σημαίνει αρμονία, ή λέξη KI σημαίνει πνευματική δύναμη και ή λέξη DO σημαίνει τρόπος. Οι λέξεις αυτές όπως είναι γραμμένες στα γαπωνέζικα δέν είναι φωνητικές, όπως θά γράφαμε τή λέξη AI στα έλληνικά, αλλά είναι γραμμένες μέ ιδεογράμματα πού τό καθένα έχει μία βαθειά και πολύπλοκη πνευματική και φιλοσοφική έννοια. Οι έννοιες αυτές έχουν βαθειά τίς ρίζες τους στίς θρησκείες, όπως τήν φιλοσοφική θρησκεία ZEN, τόν Βουδδισμό και τήν πατροπαράδοτη θρησκεία SHINTO. Θά ήταν μεγάλη άδικία και άποτυχία αύτή τή στιγμή νά αναπτύξει κανείς τή φιλοσοφική θεωρία τών ιδεογραμμάτων αυτών, όταν φιλόσοφοι τής Ίαπωνίας για έκατοντάδες χρόνια άσχολήθηκαν και σπούδασαν τίς έννοιες αυτές και μέχρι σήμερα δέν υπάρχει ένας όρισμός ή μία κατά λέξη έξήγηση.

Η μετάφραση από τά γαπωνέζικα γίνεται πολύ επίφανειακά και μπορεί νά διαφέρει από βιβλίο σε βιβλίο, χωρίς αυτό νά είναι λάθος, γιατί περιέχει τήν προσωπική αντίληψη και τά βιώματα του μεταφραστή. Τή βαθειά έννοια του AIKIDO τήν αντιλαμβάνεται κανείς μετά από πολλά χρόνια έξάσκηση και φιλοσοφικές σπουδές αύτης τής πολεμικής τέχνης. Στο σημείο αυτό μία έλεύθερη μετάφραση θά ήταν: AIKIDO ή τρόπος τής πνευματικής αρμονίας ή ή όδός για νά ζει κανείς αρμονικά μέ άλλους ανθρώπους ή ή όδός πού ακολουθεί κάποιος για νά βρísκεται σε αρμονία μέ τή φύση και τό σύμπαν ή ή ό τρόπος πού κάποιος μεταχειρίζεται τήν έσωτερική του ενέργεια και πνευματική του δύναμη για νά ζει αρμονικά και νά βρísκεται σε συμφωνία μέ τή φύση, ή ... ή ...

Ακριβής όρισμός δέν υπάρχει. Όταν μέ ρωτούν τί είναι τό AIKIDO, ή άπάντηση πού δίνω είναι ότι, τό AIKIDO είναι ή πολεμική τέχνη διά μέσου τής οποίας ή έξασκούμενος αρχίζει νά καταλαβαίνει τή φυσική και πνευματική του ύπόσταση και ότι οι τεχνικές του AIKIDO δέν είναι τίποτε άλλο από τήν πιστή έφαρμογή τών



Άναμνηστική φωτογραφία μαθητών του AIKIDO. (Άπό τό αρχείο του Κώστα Πολίτη.)

φιλοσοφικών αυτών ιδεών στην πρακτική τους φυσική (σωματική) ύπόσταση πού καθέννας μπορεί νά δει και νά καταλάβει. Άκόμα και ή πιό άπλή κίνηση ή τεχνική έχει τήν φιλοσοφική της έννοια.

Πολλοί θά αναρωτηθούν, πώς είναι δυνατόν μία πολεμική τέχνη όπως τό AIKIDO, πού μέ μία άπλή τεχνική μπορεί νά προκαλέσει τόν τραυματισμό ή και άκόμα τόν θάνατο ενός άτόμου, νά έχει μία τόσο βαθειά φιλοσοφική και πνευματική ύπόσταση. Έν μέρει έχουν δίκιο. Βλέπουν τό AIKIDO μόνο στην πρακτική του μορφή και ίσως από ανθρώπους, πού είναι τελείως άσχετοι μέ τήν πολεμική αύτή τέχνη και πού για νά έντυπωσιάσουν τό κοινό και τούς μαθητές τή διαφημίζουν σαν τέχνη μέ τήν όποια όποιοσδήποτε μπορεί νά "δέρνει κατά βούληση" και τήν προσφέρουν μέ αυτό τόν τρόπο στους άδαείς. Η πραγματικότητα όμως δέν είναι αύτή.

Συνέχεια στο έπόμενο

ju-jitsu:

ιστορικό

σκέψεις

σχόλια



Άπό τόν Θάνο Παπαγεωργακόπουλο

Σέ προηγούμενο τεύχος είχε αναφερθεί ότι τό "J-K" θά άσχοληθεί μέ τήν ιστορία του ζίου-ζίτσου. Αρχίζοντας από σήμερα, δημοσιεύεται σε μετάφραση ή είσαγωγή μιās μελέτης του J. SHORTT πάνω στο θέμα αυτό.

Ο χρυσός αιώνας του JU-JITSU όταν τό RYU κυριαρχούσε, 1602-1867.

Άπό τόν J. SHORTT

Μολοντί ή ιστορία του ζίου-ζίτσου μπορεί νά θεωρηθεί πώς άρχισε κάπου ανάμεσα στον δεύτερο και στον πρώτο π.χ. αιώνα ή αναγέννησή του ή ή χρυσός του αιώνας (SHO-KIN) ήταν άναμφίβολα κατά τήν περίοδο Τοκουγκάβα (1602-1867). Σ αύτή τήν περίοδο οι μεγαλύτερες σχολές αύτης τής τέχνης άνθισαν και εξέλιχθηκαν σε μία εξειδικευμένη και συγκεκριμένη επιστήμη. Αυτό διευκόλυνε τήν ταξινόμηση τών τεχνικών και ταυτόχρονα δημιούργησε μιάν άτιμόσφαιρα γόνιμη και έλεύθερη μέσα στην όποια αυτές οι τεχνικές μόρεσαν νά δοκιμαστούν και νά αναπτυχτούν περισσότερο. Η περίοδος Τοκουγκάβα μπορεί σωστά νά θεωρείται σαν τό φίλτρο, από τό όποιο πέρασε τό ζίου-ζίτσου όπως είναι γνωστό σε μās. Αξίζει νά υποστηριχτεί ή άποψη ότι εκείνες οι σχολές ή παραδόσεις του ζίου-ζίτσου πού έβρυσαν από έλλειψη άποτελεσματικής ή ρεαλιστικής τεχνικής ή άπορροφήθηκαν από τίς βελτιώσεις άλλων στυλ πού δημιουργήθηκαν από αυτές -άλλά αναπτύχθηκαν ξεχωρα-, μπορεί νά πει κανείς ότι πέρασαν από τό φίλτρο τής πολεμικής κριτικής (ένα προϊόν αυτού του χρυσού αιώνα) και χάθηκαν από τήν ίδια τήν μαχητική έπιφανειακότητα. Πρέπει νά θεωρούμε τό ζίου-ζίτσου σαν κάτι περισσότερο από "πρωτόγονο τζούντο" ή "αυτοάμυνα". Τό νά διατη-

ρεί κανείς τέτοιες άπόψεις, πού για τόσο καιρό προωθούνται από "προπαγανδιστές του Κόντοκαν", ίσοδυναμεί μέ τό νά άγνοεί άπόλυτα και συνεπώς νά διαστρέφει τά ιστορικά γεγονότα. Είναι πολύ πιό ρεαλιστικό νά αναφέρει κανείς τό ζίου-ζίτσου σαν μαχητική πάλη.

Η άποτελεσματικότητα ήταν άναμφισβήτητα τό κριτήριο για τό ζίου-ζίτσου τής περιόδου Τοκουγκάβα, πολύ περισσότερο από τήν ανάγκη για τήν διατήρηση τής παράδοσης ή τών διδακτικών μεθόδων. Όπως και στο κένζιτσου, τό πεδίο δοκιμής για τήν θεωρία βρισκόταν στη πραγματική μάχη. Όποιαδήποτε τεχνική, όσο έντυπωσιακή και νά παρουσιαζόταν, αν δέν είχε άποτελεσματικότητα πεταγόταν στα σκουπίδια τής άποτυχίας. Ο ίδιος ή όδός ζίου-ζίτσου δημιουργήθηκε στην αρχή τής περιόδου Τοκουγκάβα, πιθανόν γύρω στα τέλη του δέκατου έβδομου αιώνα. Τό "ζίτσου" βέβαια σημαίνει τέχνη, επιστήμη ή μέθοδος. Τό "ζίου" σημαίνει ύποχώρηση άπαλότητα, χαλαρότητα ή έδλυγισία. Οι όροι "ζίου" και "γιαβάρα" έχουν σχεδόν τήν ίδια σημασία, αφού μάλιστα παριστάνονται μέ τό ίδιο ιδεογράμμα.

Βρίσκουμε τήν πρώτη χρήση τής λέξης "γιαβάρα" στο χειρόγραφο του ένδεκάτου αιώνα KONJAK MONOGATARI (Παλιοί και Νέοι Μύθοι).

Οι όροι "γιαβάρα-γκι" (άπαλότητα) και "γιαβάρα-γκέ" (είρηνοποιός) υιοθετήθηκαν από τίς περισσότερες σχολές (RYU) του Μπού-ζίτσου (τέχνης του πολέμου), πριν από τήν περίοδο του Τοκουγκάβα, για νά περιγράψουν τίς ιδιαίτερες μεθόδους ένοπλης πάλης πού περιλάμβαναν στα εκπαιδευτικά προγράμματά τους.

Συνέχεια στο έπόμενο

Άναδημοσίευση από τό περιοδικό BUDO
Δεκέμβριος 1976

Μετάφραση: Θάνο Παπαγεωργακόπουλο



Τά budo

καί ή αύτοπεποιθήση

(Γιά όσους δέν τό ξέρουν, ΜΠΟΥΝΤΟ θά πεί "πολεμικές τέχνες".)

ΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤΟΥΜΕ

Λέμε πώς ένα από τά κέρδη πού έχουμε κάνοντας τζοούντο, καράτε, ή κάποια άλλη μορφή μπουίντο, είναι ή αύξηση τής αύτοπεποιθήσης μας. Όμως, έννοούμε όλοι τό ίδιο πράγμα όταν λέμε "αύτοπεποιθήση"; Πρίν συνεχίσουμε τό άρθρο αυτό, άφησε για λίγο τό περιοδικό στην άκρη, και προσπάθησε να άπαντήσεις σ'αυτές τής ερωτήσεις:

— Τί είναι για σένα αύτοπεποιθήση; Πότε τήν άποκτάς; Πώς;

Πιθανόν τά ερωτήματα αυτά να σου φάνηκαν πολύ φιλοσοφικά, ή ακόμα και άνόητα. Αν είσαι ό άνθρωπος πού βαριέται να σκεφτεί, πιθανόν έχεις συνεχίσει να διαβάσεις τό άρθρο χωρίς να σταμάτησεις για λίγο στα ερωτήματα αυτά. Πρόσεξε. Αυτό δέν είναι κακό. Απλώς σου λέει κάτι για τον έαυτό σου. Ένα πράγμα σου λέει, είναι πώς μερικά πράγματα τά αφήνεις να περνάνε χωρίς να τους δίνεις και πολύ σημασία. Όμως, αν είσαι μπουντόκα (άθλητής πολεμικών τεχνών) και ένα από αυτά πού πιστεύεις είναι ότι τά μπουίντο σου δίνουν αύτοπεποιθήση, τί σου λέει τό γεγονός ότι βαρέθηκες να σκεφτείς τί θά πεί για σένα αυτή ή λέξη; Απλά και μόνο σου λέει πώς άσχολεύσαι πολλές ώρες με ένα μπουίντο γιατί πιστεύεις πώς σου δίνει αύτοπεποιθήση, αλλά από τήν άλλη μεριά βαριέσαι να σκεφτείς τί είναι για σένα αύτοπεποιθήση.

Μπορεί πάλι να άφησες πράγματι τό περιοδικό στην άκρη για λίγο, αλλά να μην μόρεσες να βρεις ξεκάθαρες και ικανοποιητικές άπαντήσεις στα ερωτήματα

αυτά. Ίσως θά σε βοηθήσει αν σκεφτείς για λίγο μερικές άλλες ερωτήσεις:

— Γιατί έχεις (ή γιατί είχες) μειωμένη αύτοπεποιθήση; Ποιά γεγονότα τής ζωής σου, σε κάνουν (ή σε έκαναν) να χάνεις ένα μέρος από τήν αύτοπεποιθήση σου;

"Αν βρήκες κάποια άπάντηση στα ερωτήματα αυτά, ίσως αρχίζεις να βλέπεις τί είναι για σένα αύτοπεποιθήση. Μπορεί όμως και πάλι να δυσκολεύτηκες, όποτε ελπίζω ή παρακάτω συζήτηση να έχει για σένα πολύ νόημα.

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Αύτοπεποιθήση, θά πεί "να μπορείς να βασίζεσαι στον έαυτό σου". Υπάρχει όμως και κάτι άλλο, και εδω είναι τό παράδοξο. Θά πεί και "να μπορείς να βασίζεσαι στους άλλους, χωρίς να νοιώθεις ότι έξαρτάσαι από αυτούς". Αν δέν μπορείς να έμπιστευτείς ποτέ κανέναν για να βασιστείς πάνω του, αυτό δέν είναι ένδειξη αύτοπεποιθήσης. Είσαι αυτόνομος, ναι. Αλλά αύτοπεποιθήση δέν έχεις. Ό άνθρωπος πού είναι σίγουρος για τον έαυτό του, δέν φοβάται κάποια στιγμή να άκουμπήσει πάνω στους άλλους. Αυτός πού φοβάται, φοβάται μήπως αρχίσει να έξαρτάται από τους άλλους, πράγμα πού δείχνει πόσο λίγη αύτοπεποιθήση έχει.

Τί είδους αύτοπεποιθήση έχεις, αν πιστεύεις πώς έτσι και στηριχτείς στους άλλους θά κατανήσεις να έξαρτάσαι από αυτούς; Τόσο εύκολα καταντά να έξαρτάται από άλλους ένας άνθρωπος με αύτοπεποιθήση; Αν, λοιπόν, πιστεύεις πώς αύτοπεποιθήση θά πεί να βασί-

ζεσαι μόνον στον έαυτό σου, τότε αυτό πού έχεις δέν λέγεται αύτοπεποιθήση, αλλά "μοναξιά".

Αύτοπεποιθήση θά πεί ακόμα να μπορείς να έχεις έκλογη. Ακόμα και ή μεγαλύτερη άρετή, μπορεί να χάσει τό νόημά της και να γίνει άπλη άδυναμία, όταν δέν είναι αποτέλεσμα τής έκλογής σου. Πάρε για παράδειγμα τό μικρό άδύναμο άνθρωπάκι πού κάποιος τό προσβάλλει χυδαιώτατα, κι εκείνο εύγενέστατα ύποχωρεί. Η εύγένειά του αυτή δέν έχει καμμία αξία, γιατί δέν ήταν αποτέλεσμα τής έκλογής του αλλά τής άδυναμίας του. "Αν μπορούσε, άς έκανε κι άλλοιως. "Αν όμως τό μικρό αυτό άνθρωπάκι συνέβαινε να έχει 5 ντάν στο καράτε, και αντίδρούσε με τον ίδιο άκριβώς τρόπο όπως και τό προηγούμενο άνθρωπάκι, τότε τά πράγματα θά ήταν τελείως διαφορετικά. Τότε ή εύγένεια αυτή θά είχε αξία, γιατί τό άτομο διάλεξε να φερθεί έτσι και κανείς δέν θά μπορούσε να πεί πώς ή εύγένειά του αυτή, δείχνει μια έλλειψη αύτοπεποιθήσης.

Μια ακόμα ένδειξη αύτοπεποιθήσης, είναι να μην φοβάσαι να παραδεχτείς αυτά πού νοιώθεις. Είναι γνωστό πώς δέν ύπάρχει μπουντόκα πού να μην φοβάται τήν ώρα του άγώνα. Η διαφορά μας από τους άλλους πού δέν άσχολούνται με τά μπουίντο δέν είναι ότι έμεις δέν φοβόμαστε, ένω εκείνοι φοβούνται. Η διαφορά μας είναι ότι έμεις μαθαίνουμε σιγά-σιγά, να μπορούμε να λειτουργούμε και να κινούμαστε σωστά τις στιγμές άκριβώς πού φοβόμαστε. Αυτή είναι και ή ψυχραιμία του μπουντόκα. Έχει σωστές αντίδράσεις, παρόλο πού φοβάται, και δέν παραλύει από τον φόβο του. Με δύο λόγια, είναι φίλος με τον φόβο του. Δέν προσπαθεί να τον διώξει (πράγμα πού είναι άδύνατο, γιατί είμαστε άνθρωποι) αλλά συμφιλιώνεται μαζί του. Ένας άνθρωπος πού έχει αύτοπεποιθήση, παραδέχεται τον φόβο του. Εκείνος πού λέει ότι δέν φοβάται ποτέ, στην ουσία πιστεύει πώς αν παραδεχτεί πώς κάποια στιγμή φοβήθηκε, αυτό θά πεί πώς είναι "δειλός". Τί αύτοπεποιθήση μπορεί να έχει ένας τέτοιος άνθρωπος; Ό δάσκαλος πού ποτέ δέν παραδέχεται τον φόβο του, προσπαθεί να ποζάρει στους μαθητές του σαν υπεράνθρωπος, και αυτό όχι μόνον δέν βοηθά, αλλά και δημιουργεί και αίσθήματα κατωτερότητας στους μαθητές.

Αύτοπεποιθήση θά πεί ακόμα και να μην φοβάσαι τήν άποτυχία. Θά πεί να νοιώθεις έσωτερικά αρκετά άσφαλής, ώστε να παραδέχεσαι τά λάθη σου και να διάσκεσαι από αυτά. Όταν πραγματικά πιστεύεις στην αξία σου, τότε καταλαβαίνεις καλά πώς ένα λάθος δέν είναι αρκετό για να σε κλονίσει όλοτετα, όποτε δέν φοβάσαι και να τό παραδεχτείς. Αυτό θά πεί να μπορείς να ξεχωρίσεις ανάμεσα στο "άπέτυχα σήμερα" και στο "είμαι άποτυχημένος". Αν ή αύτοπεποιθήσή σου είναι τόσο μικρή πού μια άποτυχία σου τήν βλέπεις σαν όλοκληρωτική άποτυχία του έαυτού σου σαν άνθρωπος, τότε άσφαλώς θά φοβάσαι τήν άποτυχία και δέν θά παραδέχεσαι τά λάθη σου. Για να τό μεταφέρουμε αυτό και στο ντότζο, ό μπουντόκα με αύτοπεποιθήση δέν φοβάται τήν ήττα και ξέρει να τήν δέχεται με έξιοπρέπεια. Στενοχωριέται πού ήττήθηκε και προσπαθεί να μάθει κάτι από τήν άποτυχία του αυτή. Δέν θεωρεί όμως τον έαυτό του άποτυχημένο, ούτε άποθαρρύνεται από τήν ήττα του.

Πολλοί λένε πώς οι άνθρωποι των μπουίντο δέν έχουν αύτοπεποιθήση και γι'αυτό άσχολούνται τόσα χρόνια με τις τέχνες αυτές. Τό αντίθετο συμβαίνει. Οι άνθρωποι χωρίς αύτοπεποιθήση είναι εκείνοι πού έγκαταλείπουν τά μπουίντο στον πρώτο ή τον δεύτερο μήνα. Έγκαταλείπουν άκριβώς γιατί άποθαρρύνονται εύκολα από τις δυσκολίες και τις αναπόφευκτες άποτυχίες. Οι άλλοι πού μένουν, συμφιλιώνονται με τις άποτυχίες τους και προσπαθούν να γίνουν καλύτεροι.

Βλέπουμε λοιπόν πώς ένας άνθρωπος με αύτοπεποιθήση, έχει όρισμένα χαρακτηριστικά. Μπορεί και βασίζεται στον έαυτό του, αλλά δέν φοβάται κάποια σι-

γή να έμπιστευτεί και τους γύρω του. Οι πράξεις του είναι κατά τό δυνατόν αποτέλεσμα τής έκλογής του και όχι τής άδυναμίας του να δράσει ίαφορετικά. Δέν φοβάται να παραδεχτεί τά ανθρώπινα συναισθήματά του στους άλλους. Τέτοια συναισθήματα είναι ό θυμός, ό φόβος, ή στενοχώρια, ή χαρά, ή λύπη και ένα σωρό άλλα. Δέν φοβάται τήν άποτυχία και παραδέχεται τά λάθη του. Με δύο λόγια, ό άνθρωπος με αύτοπεποιθήση είναι ένας άληθινός άνθρωπος, συμφιλιωμένος με τον έαυτό του και με τήν ανθρωπιά του.

Είδαμε εδω τί είναι με δύο λόγια ή αύτοπεποιθήση. Κάποια άλλη φορά, θά δούμε πώς άκριβώς τήν άποκτάμε με τά μπουίντο. Εδω τώρα θά περιοριστούμε απλά στο να πούμε πώς ή αύτοπεποιθήση του μπουντόκα άπέχει πολύ από τό να βασίζεται πάνω αυτοάμυνα πού ξέρει, ή στην μυική του δύναμη. Αν τά πράγματα ήταν τόσο απλά, θά είχαμε όλοι αγοράσει από ένα πιστόλι και θά τελείωνε ή υπόθεση. Αν τά πράγματα ήταν έτσι τότε θά έπρεπε ό μάστερ του κέντο να είναι ένα χαμένο πλάσμα, όταν δέν έχει τό σπαθί του μαζί. Η αύτοπεποιθήση του άληθινού μπουντόκα, είναι τελείως άλλο πράγμα, πολύ πιο βαθύ, πολύ πιο ριζωμένο.

Έπειδή ένα από τά χαρακτηριστικά του ανθρώπου με αύτοπεποιθήση πού άνέφερα, είναι τό να έχει έκλογη, θά προσθέσω δύο λόγια για να άποφευχθούν οι παρεξηγήσεις. Πολλές φορές τά γεγονότα τής ζωής δέν μας αφήνουν περιθώρια έκλογής. Υπάρχουν πράγματα πού δυνατά από μας πού όσο και να θέλουμε δέν μπορούμε να διαλέξουμε τήν στάση μας άπέναντι στα γεγονότα αυτά. Μπορεί ή στάση μας να είναι μια στάση άπελπισίας, άπαισιοδοξίας ή μια στάση με άγωνιστική διάθεση και άγάπη για τή ζωή. Τήν συνταγή πάνω στο θέμα τής έκλογής, μας τή δίνει ένα άρχαίο Βουδιστικό ρητό, μια τριλογία πού θά ήταν ώρα να υπάρχει πάνω σε κάποιο τοίχο σε κάθε ντότζο.

ΔΩΣΕ ΜΑΣ ΤΟ ΚΟΥΡΑΓΙΟ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ

ΔΩΣΕ ΜΑΣ ΤΗΝ ΥΠΟΜΟΝΗ ΝΑ ΔΕΧΤΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ

ΔΩΣΕ ΜΑΣ ΤΗΝ ΕΞΥΠΝΑΔΑ ΝΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Διαβάσετε κάθε μήνα τό περιοδικό

Περιέχει μαθήματα judo-karate-αυτοάμυνας-ιαπωνικής γλώσσας, judo-karate για γυναίκες και παιδιά, comics, άστυνομικό μυθιστόρημα, βιογραφίες ιδρυτών και άθλητών των πολεμικών τεχνών, άρθρα-σχόλια-διεθνή νέα για judo, aikido, ju-jitsu, ninjitsu, karate tang-soo-do, tae-kwon-do, shorinji-kempo, kung-fu, sumo, kendo, iai-do, jōdo, jeet-kune-do, nunchaku.

«Για τους φίλους του judo και του karate θά ήθελα να πω ότι, τώρα θά έχουν τη δυνατότητα να μαθαίνουν υπεύθυνα από τις σελίδες του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» την πραγματική έκφραση και εξέλιξη των αθλημάτων αυτών.

Τό περιοδικό αυτό έλειπε από την Έλλάδα και τό χαιρετώ πραγματικά μέ αγάπη και πιστεύω ότι θά βρεί ανταπόκριση στό έργο, πού παρουσιάζει στό Έλληνικό κοινό, δηλ. στην υπεύθυνη και σωστή τοποθέτηση των αθλημάτων όπως είναι πραγματικά στό διεθνή χώρο, χωρίς τερατολογίες και παραμύθια, χωρίς υπερβολές και ψέματα, αλλά μέ πνεύμα πραγματικά άθλητικό, σύγχρονο, πρακτικό και επιστημονικό.»

Άπό τόν Γιάννη Βερόνη



μπορούσε νά συμβεί στόν καθένα...

Συνέχεια από τό προηγούμενο.

Ξεκίνημα στό karate

Πρίν συνεχίσω τήν αφήγησή μου για τήν εκπαίδευσή μου στό judo θά ήθελα νά σάς αφήγηθώ τίς πρώτες μου εμπειρίες από τό karate, στό όποιο άρχισα προπονήσεις σχεδόν συγχρόνως μέ τό judo.

Δυό μήνες περίπου άφ' ότου άρχισα judo και άφουώ ρώτησα διάφορους συναθλητές μου στό Kodokan πού θά μπορούσα νά κάνω καλή εκπαίδευση στό karate, πληροφορήθηκα ότι τό πιό διαδεδομένο στυλ ήταν τό Shotokan πού τό δίδασκε ή JKA (Japan Karate Association) μέ άρχηγό τόν Nakayama shihan (shihan θά πει «μεγάλος δάσκαλος» στό γιαπωνέζικα και οί γιαπωνέζοι τό βάζουν πάντα μετά τό όνομα στό όποιο αναφέρεται). Λίγες μέρες άργότερα βρέθηκα νά κάνω τό πρώτο μου μάθημα στό παλιό κτίριο του Kodokan στό Shidobashis, όπου στεγαζόταν τότε ή JKA.

Έκανα τήν έγγραφή μου, πήρα ένα karategi μέ μία άσπρη ζώνη και άρχισα τήν προπόνηση μέ τούς άλλους μαθητές. Στην άρχή του μαθήματος ύποκλιθήκαμε και κάναμε γυμναστική όλοι μαζί. Μετά τή γυμναστική χωρίσαμε οί άρχάριοι από τούς προχωρημένους και άρχισε ή εκπαίδευση στις βασικές τεχνικές (τά kihon). Τό μάθημα προχώρησε γρήγορα και σκληρά αλλά ό ένθουσιασμός μου δέν μέ άφηνε νά νιώσω κούραση. Στο τέλος του μαθήματος κάναμε όλοι μαζί πάλι γυμναστική, χαιρετήσαμε και άρχίσαμε νά φεύγουμε πρός τά άποδυτήρια.

Έκει μέ περίμενε μία έκπληξη. Μία μεγαλύτερη ζώνη μέ τράβηξε ευγενικά και όδηγώντας με σέ ένα χώρο όπου φύλαγαν τά είδη καθαρισμού μου έβαλε στό χέρι μία σκούπα και ένα σφουγγαρόπανο. Στην έκπληξή μου μου εξήγησε ότι μαζί μέ τίς άλλες μικρές ζώνες έπρεπε νά καθαρίσουμε και σφουγγαρίσουμε τήν αίθουσα για νά τήν βρούν καθαρή οί έπόμενοι, όπως δηλ. τήν είχαμε βρεί και έμεις από τούς προηγούμενους. Αυτό μου κακοφάνηκε πολύ. Του είπα μέ έντονο ύφος ότι πλήρωνα για νά μάθω karate και όχι για νά καθαρίζω. Στη διαφορά μας αυτή μάς πλησίασε ένας δάσκαλος, ό όποιος μου εξήγησε πώς ή καθαριότητα τής αίθουσας ήταν μέσα στις φροντίδες και τίς ύποχρεώσεις των μαθητών, άσχετα αν πλήρωναν. "Ο-



Gyaku-zuki σέ ειδικό makiwara.



Πρωινό τροχάδην άθλητών του karate στους δρόμους του Τόκιο. Τρίτος δεξιά διακρίνεται ό Γιάννης Βερόνης.

λοι οί karateka τό είχαν κάνει αυτό κάποτε. Μου εξήγησε επίσης πώς έπρεπε νά ήμουν πειθαρχικός, όπως όλοι, και νά μή δίνω σημασία σέ τόσο άσήμαντα πράγματα. Πραγματικά, μετά από δυό εβδομάδες τό καθαρισμα τής αίθουσας πού διαρκούσε 4-5 λεπτά, γιατί βοηθούσαν πολλά άτομα μαζί μου είχε γίνει μία ευχάριστη συνήθεια.

Έτσι κύλησαν οί έπόμενοι μήνες. Άπό εκείνους τούς μήνες θυμάμαι άκόμα έντονα ένα περιστατικό πού θά μου κάνει πάντα έντύπωση. Μετά τό τέλος κάποιας προπονήσεως μαζευτήκαμε άρκετοί karateka μέχρι καφέ ζώνη για νά άσκηθούμε στό tamesiwari (πού σημαίνει: σπάσιμο άντικειμένων μέ χτυπήματα karate). Ήμουν τότε 6ο kyu (πράσινη ζώνη). Άπό τίς προσπάθειες πού κάναμε θυμάμαι πώς ήμουνα εκείνος πού είχε τίς περισσότερες επιτυχίες. Αυτό σήμαινε πώς είχα πιό ισχυρό χτύπημα από τούς άλλους. Και όμως ήξερα πολύ καλά πώς οί περισσότεροι ήσαν καλύτεροί μου στό karate και πώς μέ νικούσαν άνετα σέ ελεύθερο άγώνα μέσα στό γυμναστήριο ή και σέ ξύλο του δρόμου. Άπό τότε άπόκτησα τήν πεποίθηση πώς στό karate, όπως και σέ όλα τά άλλα άθλήματα παρόμοιας προελεύσεως ή τέχνη είναι τό βασικό στοιχείο τής εκμάθησης ενώ ή δύναμη έρχεται σέ δεύτερη μοίρα.

Συνέχεια στό έπόμενο.



Mawashi-geri στό makiwara.

άλληλογραφία μέ τους αναγνώστες

Άπό την Ίωάννα Κοκόση



Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό τό χώρο στην άλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δίνουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας. Θά καταχωρούμε μόνο τίς άπαντήσεις μας στό γράμματά σας και θά άπαντήσουμε μόνο στό γράμματά που έχουν όνομα άποστολέως.

Έπειδή τά γράμματά σας είναι πολλά και πολλοί άπό σάς μας ζητούν πληροφορίες για τό ίδιο θέμα, θά δίνουμε άρχικά γενικές άπαντήσεις σέ κοινά έρωτήματά σας και μετά ιδιαίτερες πληροφορίες και άπαντήσεις σέ ειδικά θέματα.

Φίλε μας Β. Π.

Σέ εύχαριστοῦμε για τό γράμμα σου και τά καλά σου λόγια.

Η παρατήρησή σου είναι σωστή. Η είρωνία όμως δέν στρέφεται πρὸς τόν Μπούς Λή, αλλά πρὸς όλους εκείνους που συγχέουν τήν θεαματική φτιαχτή παρουσίαση τού κινήματος με τήν πραγματικότητα.

Σχολές κούνγκ-φού (γνήσιες) στην Αθήνα δέν ξέρουμε να υπάρχουν. Αν υπάρχουν σύντομα θά έρθουν σέ επαφή μαζί μας όποτε θά τό μάθει και έσύ και όλοι μας οί άναγνώστες.

Πρὸς τό περιοδικό
Δυναμικό JUDO-KARATE

Είμαι ένας μαθητής τού Γυμνασίου και κάτοχος μπλέ ζώνης στό καράτε.

Σάς συχαίρω για τήν καταπληκτική δομή τού περιοδικού, και σάς εύχομαι κάθε δυνατή πρόοδο.

Θά ήθελα αν ήταν δυνατόν να μου άπαντήσετε στις έξι έρωτήσεις:

1. Έάν ο Μπούς Λή πέθανε από φυσικά αίτια ή όχι και από τί;

2. Έάν υπάρχουν στην Αθήνα σχολές κούνγκ-φού και πού;

3. Θά ήθελα τίς διευθύνσεις σχολών καράτε όλων τών στύλ στην Κυψέλη.

Και πάλι σάς εύχομαι κάθε έπιτυχία σ' αυτό τό τόσο ένδιαφέρον περιοδικό σας.

Μέ άγάπη
Κων/ντίνος Καλύβας.

Φίλε μας κ. Καλύβας:

Σου άπαντώμε μέ τή σειρά που μας ρωτάς:

1. Θά βρεις τήν άπάντηση στό τέλος τής βιογραφίας του που δημοσιεύουμε.

2. Μάλλον δέν υπάρχουν.

3. Η μόνη, που ξέρουμε ότι υπάρχει, χωρίς να τήν έχουμε δεϊ, είναι (μάλλον) Κυψέλης 92.

Κύριε Γεώργιε Λάσκαρη
Αγίου Γεωργίου
Μυτιλήνη

Έχουμε πάρει τήν έπιταγή για τό βιβλίο που μας ζητήσατε και σου τό έχουμε στείλει συστημένο τρεις φορές. Κάθε φορά μας έρχόταν πίσω μέ τήν ένδειξη "Διεύθυνσις Ανεπαρκής". Βλέπεις λείπει κάποιος αριθμός. Πήραμε και τό γράμμα σου που μας είρωνεύεσαι: έλαφρώς επειδή δέν πήρες τό βιβλίο άκόμα, αλλά τί να κάνουμε;

Η βρές κάποιον να σου πεϊ τή διεύθυνσή σου να μας τή γράψεις ή πετάξου ένα άπογευματάκι να τό πάρεις ο ίδιος.

Έχω διαβάσει τό 1ο και τό 2ο τεύχος τού "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE". Περιέχει έντυπωσιακά θέματα γύρω από τό άθλημα αυτό, που άσκειται σχεδόν σ' όλοκληρο τόν κόσμο.

Η είσήγησή μου είναι, αν μπορούσατε να βάσετε θέματα γύρω από τήν φιλοσοφία τού καράτε τό όποιο θά τό έκανε περισσότερο ένδιαφέρον κατά τήν γνώμη μου στόν άναγνώστη.

Ένδιαφέρομαι για βιβλία σέ χαμηλές τιμές τού κούνγκ-φού σέ σειρά μαθημάτων νούν-τσάκου όπως άναφέρει στό έρωτηματολόγιο τού περιοδικού.

Θά ήταν καλύτερα να μου στέλνατε ταχυδρομικώς στην διεύθυνσή μου τό περιοδικό.

Έπίσης θά ήθελα να συχαρώ εκείνους που έργάστηκαν για τήν ύλη τού περιοδικού "JUDO-KARATE".

Π. Αργυρίδης
Λευκωσία-Κύπρος

Φίλε μας κ. Αργυρίδη:

Όλα θά γίνουν. Σιγά-σιγά τό περιοδικό μας θά φτάσει τίς 100 σελίδες. Τότε θά έχουμε εύχέρια να περιλάβουμε θέματα όλων τών ειδών και να ικανοποιήσουμε όλους τούς άναγνώστες μας.

Πρὸς τό περιοδικό
Δυναμικό JUDO-KARATE.

Είμαι και έγώ ένας άπό τούς πολυάριθμους ύποστηρικτές σας και πιστεύω πως τό περιοδικό αυτό είναι πράγματι κάτι που έλειπε από τήν χώρα μας.

Είμαι άθλητής τής Χ. Α. Ν. Θεσ/νίκης και κατέχω τήν πράσινη ζώνη στό τζούντο.

Στό 3ο τεύχος σας άναρωτιέστε γιατί ή Χ. Α. Ν. Θ. πήρε μέρος στους άγώνες τής 3-12-77. Χωρίς βέβαια να είμαι καθόλου σίγουρος, σάς λέω ότι όταν δύο μέρες πριν τούς άγώνες άνακοινώθηκε ότι θά λάβουμε μέρος σ' αυτούς ρώτησα ένα συναθλητή μου ο όποιος και μου έίπε ότι θά συμμετάσχουμε γιατί ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. άπέφλησε ότι θά μας πάρει τά στρώματα. Βέβαια όπως είπα και παραπάνω δέν είμαι καθόλου σίγουρος γι' αυτό, ίσως όμως να είναι μία πιθανή άπάντηση.

Στό 2ο τεύχος σας (σελίς 15,16), άναφέρατε σχετικά μέ τόν Δ. Μαρτάκη και τήν μαύρη του ζώνη. Απορώ όμως, γιατί σύμφωνα μέ όσα λέτε, ο Δ. Μαρτάκης είχε έγκριμένη ζώνη από τό Μασάο 'Ιτζήμα. Πώς λοιπόν είναι δυνατόν μία γνήσια μαύρη ζώνη (έστω και πρώτη) να παρουσιάζει τά χάλια που είχε ο κ. Μαρτάκης στους άγώνες τής 3ης Δεκεμβρίου;

Στό ίδιο τεύχος, μās λέει ο κ. Περίδης (σελίς 10), ότι ένας άθλητής φορούσε μπλέ φόρμα ένώ ζεσταίνόταν. Μά πως ήταν δυνατόν να ζεσταθεί κανείς στην τεράστια εκείνη αίθουσα, χωρίς θέρμανση, χωρίς τήν φόρμα γυμναστικής πάνω από τό τζουντόγκι; Έξ' άλλου ο άθλητής αυτός ήταν ο Βίκτωρας Σιώπης που μās ήρθε από τήν Πολωνία μέ μαύρη ζώνη και όπωσδήποτε "κάτι ξέρει". Αλλά άρκετά κουρασθήκατε μέ τήν φλυαρία μου. Θά σας ξαναγράψω σύντομα. Θερμά συχαρητήρια και πάλι για τό περιοδικό σας.

Θεσ/νίκη

Φίλε μας άθλητή τής ΧΑΝΘ:

Είναι γνωστό ότι σάς έπεισε τό "μεγάλο έπιχείρημα" τής περσινής τεχνικής έπιτροπής τζούντο τού ΣΕΓΑΣ μέ τά στρώματα που μόλις σάς είχαν δώσει. Και πάλι όμως μπορούσατε να μην είχατε λάβει μέρος στους άγώνες. Αφού στηρίζατε όμως τίς παρατυπίες τους δυστυχώς άρχίσαμε από τό ίδιο σημείο και φέτος.

Διευθύνουν άνθρωποι που δέν ξέρουν τί διευθύνουν και φορώνε μαύρες ζώνες άλλοι άνθρωποι επειδή πατούσαν άρκετό καιρό χωρίς κάλτσες στό στρώματα τού τζούντο.

Δέν ύπάρχει καμιά άμφιβολία πως όλοι αυτοί θά κάνουν προσπάθεια για τό "κατά τή γνώμη" τους καλό τζούντο. Κάνουν όμως συνέχεια τό τρομερό λάθος να μη δέχονται να άκουστεί ή διαφορετική άπό τή δική τους γνώμη στό τραπέζι που συζητάνε. Τό άποτέλεσμα θά είναι να προωθείται μονομερώς τό άθλημα, δηλ. να έννοούνται σύλλογοι και να προβάλλονται άτομα, πράγμα αντίθετο πρὸς τή γενική ιδέα τού τζούντο.

Στό έπόμενο τεύχος θά επανέλθουμε σέ μεγάλη έκταση για αυτό τό θέμα.

Ο Δ. Μαρτάκης, έχω τή γνώμη, δέν είχε μαύρη ζώνη από τόν 'Ιτζήμα Μασάο, γιατί ο τελευταίος έχοντας δύο ντάν είχε δικαίωμα να δώσει μαύρη ζώνη μόνο στόν έαυτό του όταν βέβαια φθειρόταν ή παλιά του. Σχετικά μέ τά "χάλια" που λές, μάλλον είναι έπιπόλαιο να βγάξεις συμπέρασμα για έναν άθλητή από μία έμφάνιση.

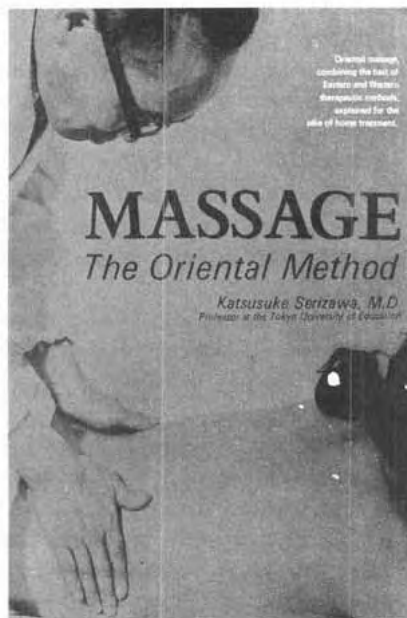
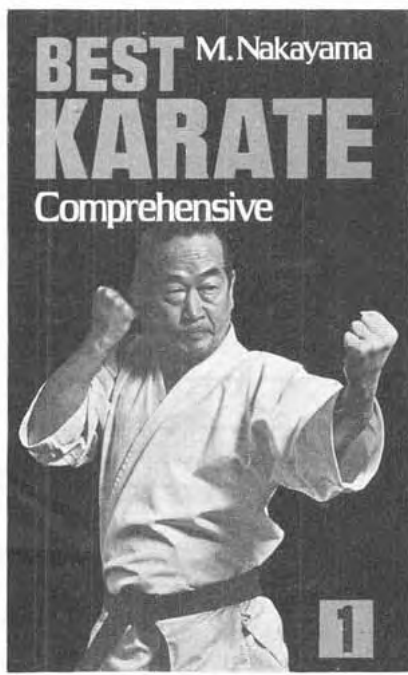
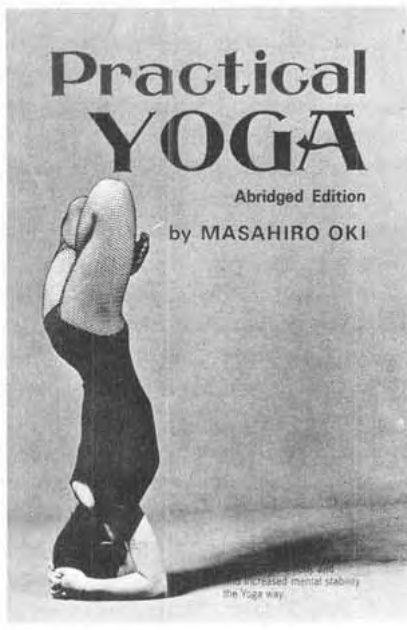
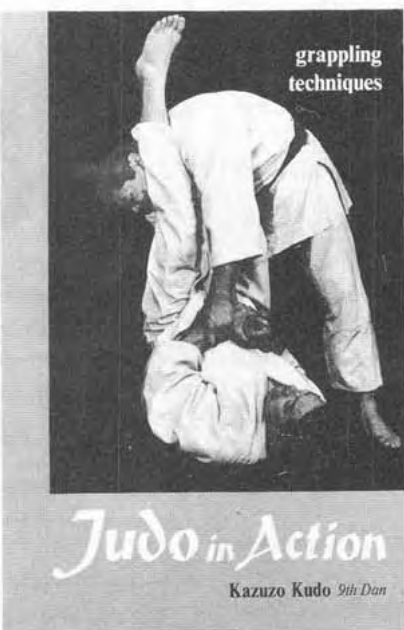
Τέλος, ο Βίκτωρας Σιώπης, που σάς ήρθε από τήν Πολωνία μέ μαύρη ζώνη ξέρει "κάτι" όμολογουμένως αλλά δέν ξέρει τά ύπόλοιπα "πολλά" — "κάτι" = "πολλά". Και μην ξεχνάς πως στό κιλά του οί άθλητές είναι πολύ λίγοι στην Ελλάδα.

Θύμιος Περίδης

Υ.Γ.: Μου άρέσει ο διάλογος, γιατί άνακαλύπτουμε τούς έαυτούς μας. Ξαναγράψε μου.

Ένδιαφέρον:

Κάθε συνδρομητής τού περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» που θά έγγραφεί 4 καινούργιους συνδρομητές θά κερδίζει μία συνδρομή έξι μηνών. Δηλαδή, εάν έγγραφεί 4 καινούργιους συνδρομητές κάθε έξι μήνες, θά παίρνει συνέχεια και δωρεάν τό περιοδικό μας στην διεύθυνσή του.



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

BEST M. Nakayama KARATE

Comprehensive

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

ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Παρακαλώ, θά ήθελα να μου στείλετε ταχυδρομικώς με συστημένο δέμα τα βιβλία που σημειώνω με στον παρακάτω πίνακα:

Σας στέλνω, παράλληλα, ταχυδρομική επιταγή με την αξία των βιβλίων που ζητώ και επί πλέον 20 δρχ. για έξοδα αποστολής. Τα στοιχεία μου είναι γραμμένα πίσω.

- | | | |
|---|----------|--------------------------|
| 1) Μικρή Έγκυκλοπαίδεια του Judo | 250 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 2) Ζωτικό Καράτε..... | 160 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 3) Judo in Action, Throwing Techniques | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 4) Judo in Action, Grappling Techniques | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 5) Best Karate, 1 Comprehensive | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 6) Basic Karate for Women | 430 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 7) Practical Yoga..... | 230 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 8) Massage: The Oriental Method | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |