



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

JUDO-KARATE

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - Νο 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1978 - ΔΡΧ. 40

**ΕΥΧΡΩΜΟ
Π Ο Σ Τ Ε Ρ**

αποκλειστικά νέα
ΣΕΙΡΑΣ για το ελληνικό τζούντο
από τον ΣΕΓΑΣ



τζούντο
καράτε
τάεκβον-ντό
αϊκίντο
ζιού-ζίτσου
κούνγκ-φού

14

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΤΕΥΧΟΣ 14 - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1978 - ΔΡΧ. 40



ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης:

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Ήλ/γος — Μη/γος ΕΜΠ
Έκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
καί αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147, τηλ. 821.6509, 822.4794

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ

Μαθηματικά-Οικονομικά, Πανεπιστήμιο Sophia, Τόκυο
2 dan KODOKAN JUDO, 1 dan SHORINJI KEMPO

ΕΞΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Έλλάδα, Κύπρος	250 δρχ.
Ευρώπη (αεροπορικώς).....	350 δρχ.
Αμερική, Ίαπωνία (αεροπορικώς)	400 δρχ.
Αυστραλία (αεροπορικώς)	550 δρχ.

Έπιταγές προς «Ε. Περσίδη, Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147» για εξά-
μηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΤΕΥΧΩΝ

Για τα τεύχη από 1 έως 6	20 δρχ. τό καθένα
Για τα τεύχη από 7 έως 11	30 δρχ. τό καθένα
Για τον Τόμο 1 (τεύχη 1-11) ...	280 δρχ.
Για τα τεύχη από 12 και μετά ..	40 δρχ. τό καθένα

Κάθε Σεπτέμβριο μās δίνετε τα τεύχη σας και σās τα δένουμε
σε πολυτελή τόμο. Μή χάνετε τεύχη γιατί ξζαντλούνται.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

■ Στις 19 Δεκεμβρίου τό πρωϊ γίνεται στό μέγαρο του
Άρσακείου (δόδος Πανεπιστημίου, αίθουσα 157) ή εκδίκαση
τής μηνύσεως για συκοφαντική δυσφήμιση του Έλ Κουρϋ
έναντιον Περσίδη και Άρτινοϋ. Μήν ξεχνάτε ότι ή διαφορά
πού πρόκυψε ήταν ή εξή: Ξαφνικά ειχε φτάσει ταχυδρο-
μικώς στα γραφεία του «J-K» ένα βιβλίο που παρουσίαζε τον
Έλ Κουρϋ σαν «υπεράνθρωπο» δάσκαλο όλων των πολε-
μικων τεχνων που υπάρχουν και άλλων τόσων που δεν ύ-
πάρχουν. Μιά άπλή ανάγνωση αυτού του βιβλίου ξεπειθε πως
ό θησαυρός ήταν αυτό που λένε «άνθρακες» (τεϋχος 60, σελ.
44, 45). Μιά έρευνα που έγινε στην Ίαπωνία από τον Άρτινο



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

ΤΖΟΥΝΤΟ

Τά παιδιά αγωνίζονται στο τζούντο, από τον Β. Βουτσαρά	6
Judo: μάθημα 11, από τους Γ. Άρτινο και Θ. Περσίδη....	11
Έμβάθυνση στις βασικές αρχές του judo, από τον Dr. J. B. Hanson-Lowe	16
Κύπρος-Έλλάς: διεθνείς αγώνες τζούντο, από τον Φ. Χρί- στου.....	22

ΚΑΡΑΤΕ

Karate: μάθημα 8, από τους Yukio Hirakawa, Γ. Σανιώτη και Θ. Περσίδη	29
---	----

ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Τό Αϊκίντο και τα άλλα Budo, από τον Κ. Πολίτη	10
Μπρούς Λή: ό θρϋλος	40

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Μασουτάτσου Όγιαμα, ό δημιουργός του Κιόκουσινκάι Καράτε, από την Σ. Άγγέλη	4
Συνέντευξη με τον σιχάν Mareutaux, από τον Θ. Παπαγεωρ- γακόπουλο	28

ΔΙΑΦΟΡΑ

Άρθρα άναγνωστών μας	8
Οί γυναίκες παίζουν κάτς, από τον Γ. Άρτινο	18
Ή προπόνηση με βάρη στις πολεμικές τέχνες, από τους Ν. Ραφτάκη και Θ. Παπαϊωάννου	36
Άλληλογραφία με τους άναγνώστες, από την Ρ. Κοσιδά ..	38
Ό τζουντόκα χωρίς κιμονό, περιπετειώδες μυθιστόρημα, με- τάφραση Γ. Μασόπουλος	42
Ξύλο με χιοϋμορ, ένα κόμικ που τό γράφει ό «Μπάμπης τό μούτρο».....	44
Άγγελίες — Άνακρινώσεις	46
Στό επόμενο τεϋχος	47

απόδειξε τους «άνθρακες» άκόμα πιο «άνθρακες» (τεύχη 90,
σελ. 19, 20, 21 και 120, σελ. 26, 27). (Παρ' όλα αυτά όμως,
μερικοί έχουν «φάει» μία καλή «μερίδα» από τό παραμύθι.)
Ή αποκάλυψη όλων αυτών των συμπερασμάτων από τό
περιοδικό μας ήταν ή αίτια της παραπάνω μηνύσεως, ότι δηθεν
οί καταχωρήσεις μας ήταν συκοφαντικές. Ό Άρτινοδς άπο-
λογείται από Ίαπωνία (στην Πρεσβεία). Ό Περσίδης είναι
πανέτοιμος για εκείνη την ήμέρα. Ή άστεία άντεπίθεση από
τό περιοδικό «Γίν-Γιάνγκ» (ζωή σε μās) του Έλ Κουρϋ,
έναντιον Περσίδη - Άρτινοϋ ήταν ή αίτια μιās άλλης μηνύ-
σεως, άντίστροφης αυτή τή φορά. Ζητάμε για άλλη μία φορά
νά μās δώσετε και άλλα στοιχεία που ίσως ξερετε και θα
μπορούσαν νά χρησιμοποιηθοϋν. Ευχαριστούμε για κάθε σχε-
τική βοήθειά σας.



Από την Σόφη Αγγέλη



ο δημιουργός του Κιόκουσινκάϊ Καράτε

Μασουτάτσου Όγιαμα

Συνέχεια 2ης:

Τίς άκλόυθες πυρετώδεις μέρες μετά τόν πόλεμο ό Όγιαμα πήγε πάλι στόν Τσό Χιούγκ Τζού και έγινε για άλλη μιά φορά μαθητής του, αυτή τή φορά σέ ένα Ντότζο στήν περιοχή Κοέντζι τού Τόκιο. Μετά από ένα χρόνο έντατικής εκπαίδευσης, ό δάσκαλος του τόν κάλεσε και τού είπε. "Σου δίδαξα όλα ότι ξέρω και τώρα είσαι δυνατότερος από μένα. Στήν πραγματικότητα είσαι πολύ δυνατός για τούς περισσότερους ανθρώπους. Θά μπλεχτείς σέ περισσότερους τσακωμούς και θά σκοτώσεις περισσότερους ανθρώπους άν συνεχίσεις αυτό τόν τρόπο ζωής, νά πίνεις και νά τσακώνεσαι. Περνώνας τήν ύπνολιπη ζωή σου ανάμεσα σέ γυναίκες και κατοπιούς, θά καταλήξεις στή φυλακή. Σέ συμβουλεύω νά πās σέ ένα ναό και νά συλλογιστείς τί θά ήθελες νά κάνεις στή ζωή σου - νά τή σταταλήσεις ή νά προφέρεις κάτι".

Ό Όγιαμα βρισκόταν συχνά μπλεγμένος σάν "ύπερασπιστής τού δικαίου". Κατά τή διάρκεια τής συμμαχικής κατοχής, στρατιώτες και ναύτες περιφέρονταν στούς δρόμους για γυναίκες και παρ'όλο πού μερικές δινόντουσαν εύχαρίστως στούς νικητές, άλλες δέν τό έκαναν αυτό. Όταν ό Όγιαμα ήταν παρών και κάποιοι ένοχλούσε γυναίκα παρά τή θέλησή της, κατά κανόνα έσπευδε νά τή βοηθήσει. Σιγά-σιγά άρχισαν νά μαθαίνουν γι'αυτόν τόν άήττητο ανατολίτη, πού κανείς δέν ήταν σέ θέση νά τά βγάλει πέρα μαζί του.

Χρόνιος Ταραχοποιός

Η Ίαπωνική άστυνομία έβλεπε τόν Όγιαμα σάν ένα χρόνοιο ταραχοποιό και τόν τιμωρούσαν κάθε φορά πού τόν έντόπιζαν. Ήταν μαρκαρισμένος, γι'αυτό και πολλοί φίλοι του τόν συμβούλευαν νά φύγει από τήν πόλη άν ήθελε νά μείνει ζωντανός.

Η συμβουλή τού Τσό Χιούγκ Τζού νά πάει σέ ένα ναό τού Βούδα και νά συλλογιστεί, ήρθε άκριβώς τήν έποχή πού ό Όγιαμα σκεπτόταν νά γυρίσει πίσω στήν έπαρχία Γιαμάνσι, 60 μίλια δυτικά τού Τόκιο. Τόν τακτοποίησαν νά δουλέψει στό ναό τού Βούδα,

στό βουνό Μινόμπον και για τούς επόμενους τρεις μήνες δούλευε καθημερινά από τό πρωί μέχρι τό βράδυ μαζεύοντας ξύλα, τραβώντας νερό από τό πηγάδι και κάνοντας άλλες άγγαρείες. Άλλά ή ζωή αυτή δέν ταίριαζε στόν άνήσυχο Όγιαμα πού παραπονιόταν ότι ήταν τόσο άπασχολημένος πού δέν τού έμενε καιρός για προπόνηση καράτε.

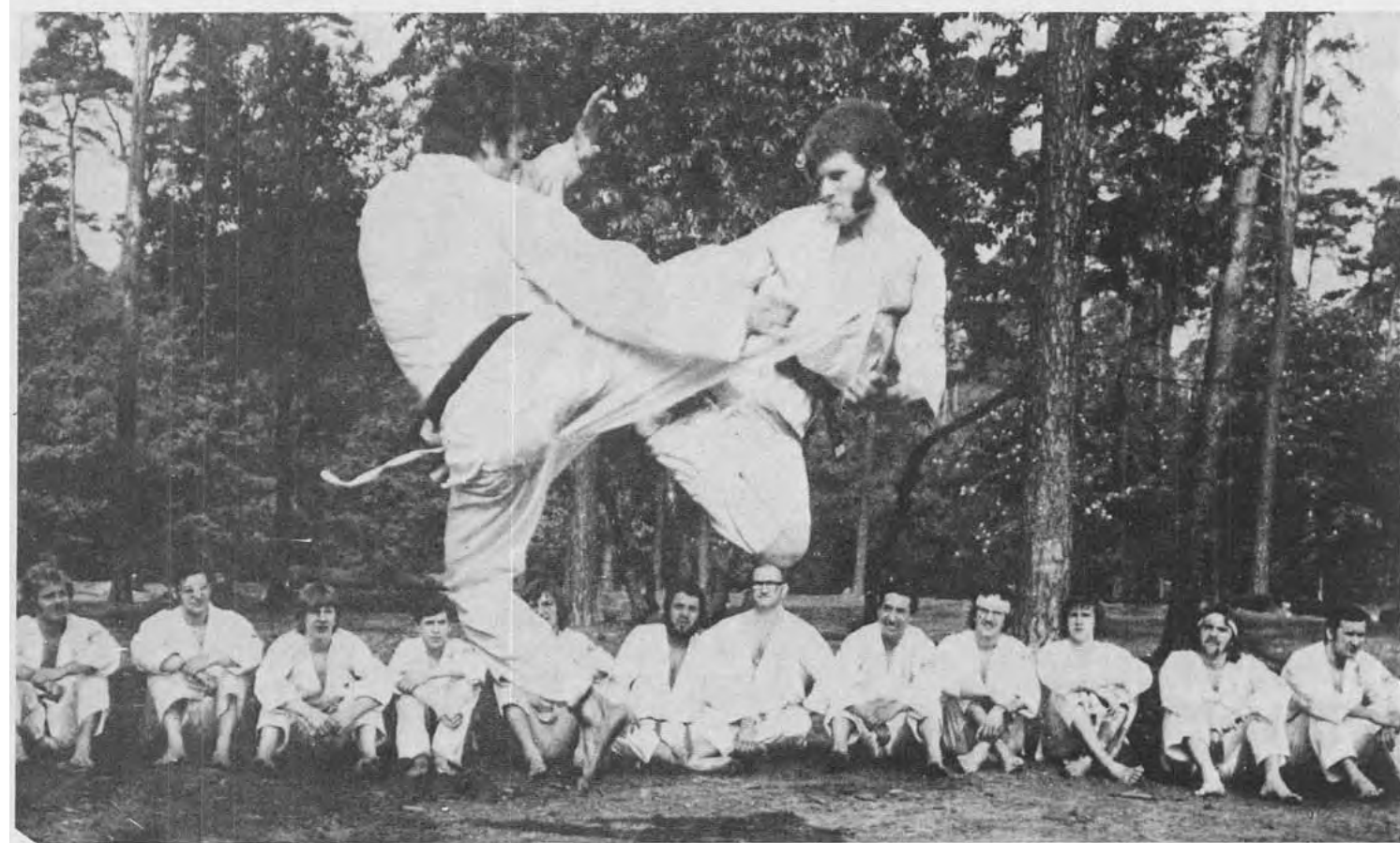
Λίγο μετά τήν έπιστροφή του στήν πρωτεύουσα, ό Όγιαμα συστήθηκε στόν Τενσιτσίρο Όζάβα, διακεκριμένο πολιτικό άντρα. Τό αποτέλεσμα ήταν νά άρχίσει ό Κορεάτης καρατέκα τήν "πνευματική εκπαίδευση". Ό Όζάβα τελικά έπεισε τόν Όγιαμα νά πάει πάλι στά βουνά και νά μείνει αυτή τή φορά τουλάχιστον ένα χρόνο, ζώντας μόνος, κάνοντας μιά άπλή ζωή, αφιερώνοντας πολλές ώρες στό καράτε.

Έτσι ό Μάς Όγιαμα πήγε στό βουνό Κιγιοσούμι όπου, αϊώνες πριν, ό άγιος Νετσιρέν συνέλαβε τίς ίδεες μιάς νέας πολεμικής αίρεσης. Ό Όγιαμα έμενε σέ ένα μικρό άγροτικό καλύβι πού έβλεπε στόν Ειρηνικό Όκεανό στό άκρο τής χερσονήσου Μπόζο. Ό Όζάβα τού έστειλε για τά έξοδα του 50 δολάρια τό μήνα.

Ό Όγιαμα άκολουθούσε ένα άυστηρό πρόγραμμα με προπόνηση καράτε επτά ώρες τήν ήμέρα, με όκτώ ώρες ύπνο τή νύχτα, με τρία γεύματα και με ξεκούραση τίς ύπόλοιπες ώρες. Εκεί δούλεφε τίς άρχικές και βασικές τεχνικές του πού αποτελούν τό σπουδαιότερο μέρος τών σημερινών επιδείξεων. Έκοβε κλαδιά από τά δέντρα, έκανε από αυτά σανίδες, έφτιαχνε ό,τι περνούσε από τά χέρια του. Τά χέρια του έκαναν σκληρούς κάλους και ή γροθιά του ήταν σάν κτύπημα από βαριά σφύρα.

Ένας χρόνος πέρασε και ό Όγιαμα έμενε στό Κιγιοσούμι ζώντας σάν "γιαμαμπούσι" (πολεμικοί μοναχοί τής άρχαίας Ίαπωνίας). Άλλά μετά δεκαοκτώ μήνες, τά έπιδόματα από τόν Όζάβα σταμάτησαν και διαδόθηκε ότι ήταν μπλεγμένος σέ κάποιο σκάνδαλο και ότι φυλακίστηκε. Έτσι ό Όγιαμα έφυγε από τό βουνό και κατέφυγε στή παραθαλάσσια πόλη Τατεγιάμα.

Είχε ξυρίσει τό κεφάλι του όταν άνέβηκε στό βουνό αλλά τώρα τά μαλλιά του είχαν μακρύνει μέχρι τούς ώμους και είχε άδυνατίσει. Οι Γιαπωνέζοι έντυπωσιάστηκαν από τόν άδύνατο, άγριωπό νεοφερμένο, πού ζήτησε νά συγκρουστεί με ένα ταύρο με γυμνά χέρια. Καί φυσικά κανείς δέν πίστεφε ότι θά έξουδετερώσει τόν ταύρο με ένα μόνο κτύπημα καράτε.



Κούμπε κατά τή διάρκεια προπόνησεως στό ύπαιθρο μαθητών τού Ντότζο τού INGE FREIER, Δυτική Γερμανία.

"Όλοι νόμιζαν ότι ήμουν τρελλός," θυμάται ό Όγιαμα, "αλλά ζητούσα νά μου δώσουν μιά εύκαιρία." Ένας γέρος πού είχε ένα σφαγείο τελικά τού έδωσε τήν εύκαιρία νά άντιμετωπίσει ένα μεγάλο δυνατό ταύρο. Τήν ήμέρα τού μεγάλου γεγονότος, ό ταύρος ήταν δεμένος με χοντρές αλυσίδες στό προαύλιο τού σφαγείου και πολλοί περίεργοι είχαν συγκεντρωθεί. Είχαν μαζευτεί στίς πόρτες και τά παράθυρα νά δούν τόν τρελλό Κορεάτη νά προσπαθεί νά σκοτώσει τό ταύρο με γυμνά χέρια. Ό Όγιαμα πήρε τή θέση μπροστά στό ταύρο, έκανε λίγο πίσω και έδωσε μιά γροθιά άνάμεσα στά δύο μάτια. Μιά στιγμή ήσυχίας μεσολάβησε και μετά ό τεράστιος ταύρος άρχισε νά κουνάει τό κεφάλι του από τή μιά μεριά στήν άλλη, ώσπου έσπασε τίς αλυσίδες. Ήταν ένα πανδαιμόνιο. Καρέκλες, τραπέζια, τζάμια σπάσανε. Τίποτα και κανείς δέν μπορούσε νά σταματήσει τόν έξαγριωμένο ταύρο. Άκόμα και ό Όγιαμα έτρεξε.

Μετά από μισή ώρα μερικοί βρήκαν τό κουράγιο νά βγούν και νά πιάνουν τόν ταύρο. Όταν τελικά άκίνητοποιήθηκε, ό Όγιαμα ζήτησε δειλά συγγνώμη για τήν άποτυχία του. Κανείς δέν ήταν θυμωμένος μαζί του γιατί κανείς δέν περίμενε νά σκοτώσει με γυμνά χέρια τό ταύρο. Τήν εύκαιρία τήν είχε, αλλά απέτυχε. Τώρα θά έπρεπε νά φύγει από τό μέρος αυτό. Άλλά ό Κορεάτης έπέμενε. Πήγαινε κάθε μέρα στό σφαγείο και παρατηρούσε τούς ταύρους νά πεθαίνουν με ένα μόνο κτύπημα ήπυ σφυρί. Ένα σφυρί μπορούσε νά σκοτώσει ένα ταύρο, γιατί όχι και ό Όγιαμα,

Μετά από αρκετές μέρες, στόν Όγιαμα δόθηκε άλλη εύκαιρία νά κτυπήσει ένα ταύρο. Γινόταν στό ίδιο μέρος και πάλι είχε μαζευτεί κόσμος νά τόν δει. Πρώτα κτύπησε τό κρανίο τού ταύρου πού κλονίστηκε σοβαρά. Για δεύτερη φορά, δίνει μιά γροθιά άνάμεσα στά μάτια. Άλλά ό ταύρος δέν έπεσε. Ένας χωρικός πρόεινε νά κόψει ένα από τά κέρατα. Μετά από δύο προσπάθειες από μπροστά, ό Όγιαμα κατάφερε νά τό κάνει. Τό κέρατο έπεσε μακριά στή λάσπη.

Σαράντα φορές προσπάθησε ό Όγιαμα νά κόψει κέρατο ταύρου με τό χέρι του και τίς 36 φορές τό πέτυχε, κόβοντας τα στά δύο. Παρ'όλο πού είχε ανακοινωθεί ότι είχε σκοτώσει περισσότερους από 50 ταύρους, στήν πραγματικότητα είχε σκοτώσει μόνο τρεις, στρίβοντας και σπάζοντας τούς λαιμούς τους. Μιά φορά ή κινηματογραφική εταιρεία Σοτσίκι έστειλε ανθρώπους νά γυρίσουν ένα εικόσάλεπτο φίλμ με θέμα τό κτύπημα τού Όγιαμα. Όπως συνήθως, μαζεύτηκαν περίεργοι θεατές, αλλά 50 άστυνομικοί ήρθαν με τήν έντολή νά μη σκοτώσει ό Όγιαμα τόν ταύρο. Παρ'όλα αυτά, τόν τραυματίσε στά πόδια με ένα κτύπημα και έκοψε τό ένα κέρατο με "σούτο".

Ό Όγιαμα έγινε πλατιά γνωστός με τό κατόρθωμά του. Στή κορυφή τής δημοτικότητάς του, ό Κορεάτης καρατέκα άνοιξε ένα μικρό ντότζο στή Τατεγιάμα, αλλά δέν έκανε σπουδαία πράγματα και έτσι, τόν επόμενο χρόνο, γύρισε στό Τόκιο. Τό καιρό εκείνο είχε ξεσπάσει ό πόλεμος στή Κορέα και ή άποστολή τής Νότιας Κορέας στήν Ίαπωνική πρωτεύουσα έφαχνε για ένα σωματοφύλακα. Ό Όγιαμα βρέθηκε στή κορυφή τού καταλόγου και πήρε τή θέση, με 150 δολάρια τό μήνα. Κάθε μέρα μετά τή δουλειά μπορούσε νά προπονηθεί στό καράτε.

Τά πράγματα φάνηκαν νά καλύτερεύουν. Είχε μιά καλή δουλειά και έβγαζε και αρκετά χρήματα. Είχε άρκετά για νά στείλει στή γυναίκα του Τσιγιάκο (είχαν παντρευτεί στό τέλος τού πολέμου) και τή μικρή του κόρη, πού έμεναν με τή μητέρα τής Τσιγιάκο έξω από τό Τόκιο. Περιέμεναν από τόν Όγιαμα νά κάνει κάτι στό καράτε. Πράγματι, ό Όγιαμα κέρδισε τό Ίαπωνικό Πρωτάθλημα Καράτε τό 1947 στό Κιότο· είχε ήδη άρχίσει νά άπλώνεται ή φήμη του στήν Ίαπωνία και στό έξωτερικό για τά κατορθώματά του, είχε εκπαιδευτεί καλά στό σότοκαν και στίς τεχνικές "γκοτσουκάι" τού καράτε.

Συνέχεια στό επόμενο.



Από τόν Βασίλη Βουτσαρά

τά παιδιά ἀγωνίζονται στό τζοϋντο

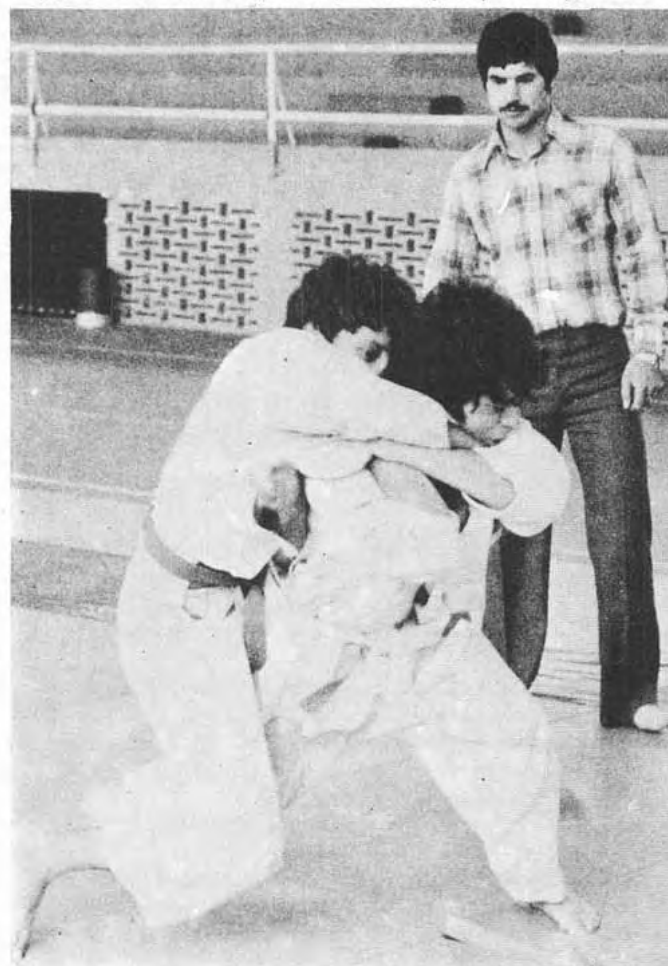


Απονομή ἀναμνηστικού ἐπαίνου στή μικρή ἀθλήτρια ἀπό τόν ἰδρυτή τοῦ τμήματος τζοϋντο τοῦ Ὁμίλου Ἀντισφαιρίσεως κ. Γιώργο Καρβέγιωργα.



Τά παιδιά τῶν δύο συλλόγων πού πήραν μέρος στούς ἀγῶνες.

Στιγμιότυπο ἀπό τίς κεισματώδεις συμπλοκές.



Μέ πρωτοβουλία τοῦ κ. Α.Γεωργοπούλου καί τοῦ γράφοντος διοργανώθηκαν ἀγῶνες ΤΖΟΥΝΤΟ γιά παιδιά καί μεγάλους στό κλειστό Γυμναστήριο τῆς Γλυφάδας τήν Κυριακή 22 Ὀκτωβρίου 1978 μεταξύ Ἀθλητικοῦ-Ναυτικοῦ Ὁμίλου Γλυφάδας (ΑΝΟΓ), Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου (ΠΓΣ) καί Ὁμίλου Ἀντισφαιρίσεως Ἀθηνῶν (ΟΑΑ).

Οἱ ἀγῶνες γιά τά παιδιά ἔγιναν ἀτομικοί σέ πέντε κατηγορίες μεταξύ τοῦ Ἀθλητικοῦ Ὁμίλου Γλυφάδας καί τοῦ Ὁμίλου Ἀντισφαιρίσεως Ἀθηνῶν, καί γιά μεγάλους σέ ὁμαδικό μόνον ἀγώνισμα μεταξύ τοῦ Α.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ τοῦ ΠΑΝΕΛ.ΓΥΜΝ.ΣΥΛΛΟΓΟΥ καί τοῦ ΟΜΙΛ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ. Ὁ Πανελλήνιος καί ὁ Ὁμίλ. Ἀντισφαιρίσεως δέν κατέβασαν στούς ἀγῶνες τοῦς ἀθλητές πού μετέχουν στήν Ἐθνική Ὀμάδα γιά νά μπορέσουν νά ἀγωνισθοῦν καί νεώτεροι ἀθλητές.

Πραγματικά ἦταν μιὰ θαυμάσια διοργάνωση καί αὐτό πού ἔχει ἰδιαίτερη σημασία ἦταν ὅτι γιά πρώτη φορά στήν ἱστορία τοῦ Ἑλληνικοῦ ΤΖΟΥΝΤΟ ἔγιναν ἀγῶνες αἰδων ἐπίσημοι ὑπό τήν αἰγίδα τοῦ ΣΕΓΑΣ.

Δέν θά ξεχωρίσω κανένα μικρό ἀθλητή. Ὅλοι ἀσχέτως ἂν κέρδισαν ἢ ἔχασαν, ἀγωνίστηκαν θαυμάσια δείχνοντας μεγάλη ἀγωνιστικὴ καί ὠραία τεχνική κατάρτιση. Ἐνδεικτικά ἀναφέρω τοῦς νικητές κατὰ κατηγορία καί σειρά νίκης.

- Μέχρι 30 κ.
 - 1) Βουτσαράς Στελ. (ΟΑΑ)
 - 2) Ἀγγουράς Ἰωάννης (ΑΝΟΓ)
 - 3) Βουτσαράς Παν. (ΟΑΑ)
- Μέχρι 35 κ.
 - 1) Μητρόπουλος Ἀριστ. (ΑΝΟΓ)
 - 2) Μπουτάτης Διογ. (ΟΑΑ)
 - 3) Ἐφραιμίδης Μιχ. (ΟΑΑ)
- Μέχρι 40 κ.
 - 1) Μπουτάτης Γεώργ. (ΟΑΑ)
 - 2) Κεφαλόπουλος Παν. (ΑΝΟΓ)
 - 3) Βακατάσης Ἰωαν. (ΟΑΑ)
 - 4) Κούτελος Μιχ. (ΑΝΟΓ)
- Μέχρι 45 κ.
 - 1) Βακατάσης Σωτήριος (ΟΑΑ)
 - 2) Καλλιπολίτης Παν. (ΑΝΟΓ)
 - 3) Γεωργόπουλος Σῆμος (ΑΝΟΓ)
 - 4) Ἀγγοῦράς Βασ. (ΑΝΟΓ)
- Μέχρι 50 κ.
 - 1) Ἀσημακόπουλος Δημ. (ΟΑΑ)
 - 2) Ἀσημακόπουλος Ἰω. (ΟΑΑ)
 - 3) Κυλίνας Ἀνδρ. (ΟΑΑ)

Στό ὁμαδικό ἀγώνισμα ἀνδρῶν εἶχαμε τά κάτωθι ἀποτελέσματα.

<u>ΓΛΥΦΑΔΑ</u>	<u>ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ</u>
Χαμιγιωργάκης	Φινές
Καλλιπολίτης	Θεοφάνης
Σέγκος	Δασκαλάκης
Καρράς	Διακάκης
Λίνος	Μαυρογιάννης

Νικήτρια ἀνεδείχθη ἡ Γλυφάδα μέ 4-1. Ἀπό τόν Πανελλήνιο νίκησε ὁ Φινές.

ΓΛΥΦΑΔΑ ἈΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΙΣ

Χαμογιωργάκης	Μπότσος (ἰσόπαλοι)
Καλλιπολίτης	Προφήτης (Καλλιπολίτης Γλυφ.)
Σέγκος	Βασιλέσκου (Σέγκος Γλυφ.)
Κάρος	Βουτσαράς (ἰσόπαλοι)
Λινός-Δρόσος	(Λινός Γλυφ.)

Νικήτρια ἀνεδείχθη ἡ Γλυφάδα.

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ

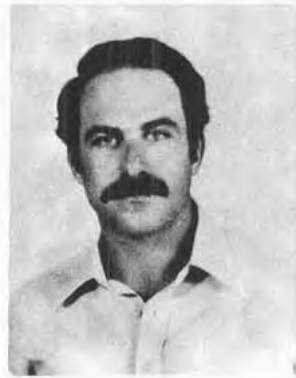
Μπότσος	Φινές (Φινές Πανελ.)
Προφήτης	Θεοφάνης (Προφήτης Ἀντισφ.)
Βασιλέσκου	Δασκαλάκης (Βασιλέσκου Ἀντισφ.)
Βουτσαράς	Διακάκης (Βουτσαράς Ἀντισφ.)
Δρόσος	Μαυρογιάννης (Μαυρογιάννης Πανελ.)

Νικήτρια ἀνεδείχθη ἡ ὁμάς τοῦ Ὁμίλου Ἀντ/σεως.

Πιστεύω ὅτι ὁ σωστός δρόμος πού πρέπει νά ἀκολουθήσουμε γιά τήν ἀνάπτυξη τοῦ ΤΖΟΥΝΤΟ στήν Ἑλλάδα, εἶναι νά δώσουμε προσοχή στό παιδιά. Ἀπ'αὐτά θά ξεπηθήσουν οἱ αὐριανοί πρωταθλητές. Ὁ Α.Ο.Γλυφάδας καί ὁ Ὁμίλος Ἀντ/σεως μετά ἀπό αὐτούς τοῦς ἀγῶνες ἀπέδειξαν ὅτι καλλιεργοῦν τό ἄθλημα σέ βάθος καί δέν κάνουν μόνο πρωταθλητισμό.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ

Προπονητής Ὁμίλου Ἀντ/σεως



η λέσχη AKDA

Από τον Ηλία Μοσχονά

Στοιχεία του Συλλόγου AKDA

Ο Σύλλογος AKDA (ATHENS KARATE-DO ASSOCIATION) ιδρύθηκε το 1968 από μία ομάδα φοιτητών με εκπαίδευση από τον Γιώργο Πιντέρη, 1ο DAN στο WADO RYU KARATE. Το πρώτο DOJO της AKDA ήταν στην οδό Πόντου (Αμπελόκηποι). Τα μέλη της AKDA έπρεπε να είναι φοιτητές ή απόφοιτοι ανωτάτων σχολών.

Η λέσχη ήταν και συνεχίζει να είναι έρασιτεχνική. Ο Γιώργος Πιντέρης γνώστης και του SHOTOKAN KARATE προπονούσε τα μέλη και στα δύο στυλ.

Το 1970 στους Πανερωπαϊκούς του Λονδίνου ο Πιντέρης κατέλαβε την 4η θέση. Από τότε, επίτιμος πρόεδρος της λέσχης όριστηκε ο TATSUO SURUKI, 8 DAN, και η λέσχη μέλος της ALL JAPAN FEDERATION OF WADO KAI και μέλος της FEDERATION OF EUROPEAN WADO KAI. Την AKDA επισκέπτεται τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο ο κ. TATSUO SUZUKI που διδάσκει και εξετάζει τους μαθητές.

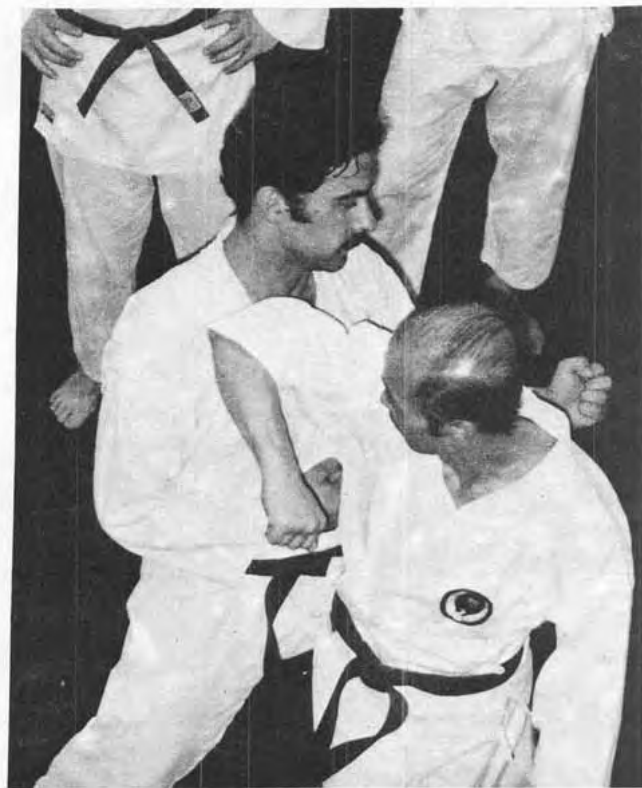
Από το 1970 στην AKDA άρχισε να διδάσκεται καθαρά το WADO RYU KARATE.

Το 1973 ο Γιώργος Πιντέρης πήρε το 2ο DAN στο WADO RYU.

Στους πανελληνίους αγώνες του 1973 (όλων των στυλ) η λέσχη AKDA κατέλαβε την δεύτερη θέση με πρώτη τη λέσχη TANG-SOO-DO Γλυφάδας του κ. PAGE και τρίτους τη λέσχη BUDOKAN του κ. Βερώνη (SHOTOKAN) και κ. Ζαχόπουλον (OKINAWA).

Το 1976 έγινε το πρώτο Πανελλήνιο πρωτάθλημα WADO RYU KARATE με τις τρεις σχολές WADO RYU στην Ελλάδα. Την AKDA (εκπαιδευτές Γιώργος Πιντέρης 2 DAN, Ηλίας Μοσχονάς 1 DAN), την GAMA στην Πάτρα (εκπαιδευτής Θάνος Παπαγεωργακόπουλος 1 DAN), και την λέσχη WADO RYU Καλλιθέας (επαγγελματική λέσχη) με εκπαιδευτή το Χρήστο Μπουλούμπαση 1ο DAN).

Από τότε η λέσχη AKDA μεταφέρθηκε στη Νέα Σμύρνη, Αίγαίου 14, όπου είναι και σήμερα. Η λέσχη συνεχίζει να είναι έρασιτεχνική, έχει κλειστό αριθμό μελών (30 άτομα). Οι εκπαιδευτές πληρώνουν την ίδια συνδρομή όπως και τα υπόλοιπα μέλη, τα οποία συνεχίζουν να είναι ως επί το πλείστον φοιτητές ή απόφοιτοι πανεπιστημίων.



Από προπόνηση στην AKDA. TATSUO SUZUKI, 8 ντάν στο WADO-RYU, και Ηλίας Μοσχονάς, 1 ντάν στο WADO-RYU.

Σκόπος της λέσχης είναι η διατήρηση της Ιαπωνικής έτικετας στο DOJO και η όρθη εκμάθηση των τεχνικών του WADO RYU KARATE με μακρύτερο στόχο την εφαρμογή των φιλοσοφικών του αρχών στη καθημερινή μας ζωή.

Στη λέσχη AKDA εκτός των προπονήσεων, λαμβάνουν χώρα κατά καιρούς διαλέξεις, και σεμινάρια σε διάφορα θέματα, που οργανώνονται από τα ίδια τα μέλη.

Ηλίας Μοσχονάς

Υ.Γ. Από το Μαΐο του 1978 στη λέσχη AKDA διευθύνουν εκπαιδευτές είναι ο Ηλίας Μοσχονάς, 1ο DAN από το 1975, λόγω άναχωρήσεως του Γ.Πιντέρη στις Η.Π.Α για μεταπτυχιακές σπουδές.

ταεκβόν-ντό: γενικά στοιχεία

Από τον Στάθη Κεπενεκίδη

Τί είναι το TAEKWON-DO

Το TAEKWON-DO είναι μία πολεμική τέχνη, που αναπτύχθηκε στη Κορέα περίπου 2.000 χρόνια πριν. Το TAEKWON-DO είναι μία τέχνη αυτοάμυνας, με την οποία ένας άνθρωπος μπορεί να προστατέψει τον εαυτό του από μία επίθεση με γυμνά χέρια ή με τα πόδια του. Αντανεκλώντας το μαχητικό πνεύμα του TAEKWON-DO οι κάτοικοι της Κορέας υπήρξαν πάντοτε ένα έθνος με σιδερένια θέληση, ικανοί να υπερασπίσουν τους εαυτούς τους και τη χώρα τους με επιτυχία κατά τη διάρκεια της ιστορίας τους, από τους αρχαίους καιρούς των 3 βασιλείων έως τη Μοντέρνα Δημοκρατία της Κορέας. Σήμερα το TAEKWON-DO έχει αναπτυχθεί σε ένα δημοφιλές παγκόσμιο σπόρ.

Αυτή η τέχνη της αυτοάμυνας ονομαζόταν αρχικά SUBYEOKTA, KWEONBAEK, BYEON, TAGYEOK ή TAEGYEON. Το όνομα έγινε TAEKWON-DO μόνο στη μοντέρνα περίοδο με τη μεταμόρφωση της τέχνης της αυτοάμυνας σε ένα μοντέρνο σπόρ με ποικίλες και συστηματοποιημένες τεχνικές.

Το TAEKWON-DO είναι άμφότερα άμυντικό και επίθετικό. Οι βασικές κινήσεις του είναι όπλα και για άμυνα και για επίθεση. Οι στάσεις του TAEKWON-DO παρομοιάζονται με τα αξιώματα ή με τους όρισμούς της Γεωμετρίας. Για τους αρχάριους, υπάρχουν τα πρότυπα (αν μπορούμε να τα πούμε έτσι) PALGWAΕ και TAEGEUG, όνόματα παρμένα από το κύκλο και τις εφίδες του TAEGEUGGI, σύμβολα της Κορεάτικης έθνικης σημαίας. Στην αρχή και στο τέλος της προπονήσεως δάσκαλος και μαθητές ανταλλάσσουν υποκλίσεις, μία εκδήλωση από το πνεύμα του TAEKWON-DO που λέει ότι "Το TAEKWON-DO άρχίζει και τελειώνει με ευγένεια".

Το TAEKWON-DO που περιέχει POOMSE (πρότυπο), GY-EORUGI (άγωνα) και GYEOGRA (σπάσιμο) στη μορφή του, δεν αναπτύσσει μόνο ένα δυνατό σώμα αλλά επίσης την αυτοπεποίθηση, αυτοπειθαρχία, την επιμονή και τη μετριοφροσύνη δια μέσου της άμελικτης γυμναστικής.

Στη Κορέα όλοι οι μαθητές του Δημοτικού και Γυμνασίου εξασκούνται στο TAEKWON-DO καθώς αυτό περιλαμβάνεται στην άθλητική σειρά σπουδών από διάταγμα του Υπουργείου Παιδείας. Εκτός αυτού, οι περισσότεροι μαθητές κολλεγίων, όλοι οι στρατιώτες και αστυνομικοί και άνδρα και οι εργάτες εξασκούνται στο TAEKWON-DO άσχετα από ηλικία, προάγοντας την υγεία τους και τη φυσική τους ικανότητα. Το TAEKWON-DO δεν άπαιτεί έντεταμένους χώρους για τη προπόνηση όπως το ποδόσφαιρο ή το γκολφ. Σε αυτό είναι δυνατό να εξασκηθεί κανείς παντού, σε ομάδες ή μόνος του.

Στο TAEKWON-DO η στολή του άθλητή είναι συμβολική. Το άσπρο κοστούμι συμβολίζει την άγνότητα και δημιουργία, ενώ η χρωματιστή ζώνη γύρω από τη μέση δείχνει το βαθμό του άθλητή. Οι βαθμοί που αντιπροσωπεύουν οι ζώνες είναι χωρισμένοι σε KUP (τάξεις) και

POOM ή DAN (βαθμούς). Τα KUP είναι ήκλιμακα άναγνωρίσεως των άρχαρίων. Οι βαθμοί που έρχονται μετά το πρώτο KUP είναι τα POOM, γιατί αυτούς που είναι μικρότεροι των 15 έτων. Τους δίνεται δέ μία ζώνη με δύο χρώματα μαύρο και κόκκινο. DAN γιατί αυτούς που είναι μεγαλύτεροι των 15 έτων και η ζώνη είναι μαύρη. Η άδεια του καθηγητού του TAEKWON-DO δίνεται σ'αυτούς που κατέχουν το 4ο Dan και πάνω και που έχουν ύποστει είδική προπόνηση και έχουν περάσει είδικές εξετάσεις.

Το KUKKIWON διευθύνει άυστηρά τα τέστ προαγωγών για POOM ή DAN, δίνοντας τα πιστοποιητικά προαγωγών σε αυτούς που πέρασαν τα τέστ. Όμοιόμορφα πιστοποιητικά χρησιμοποιούνται για όλους τους βαθμούς και δίνονται από τον άρχηγό του KUKKIWON, που είναι ο άρχηγός του TAEKWON-DO σε όλοκληρο το κόσμο.

Η ιστορία του TAEKWON-DO

Η πρώτη κοινή ζωή στη Κορέα άρχισε το 2.333 π.Χ όταν ο μυθικός έθνικός ίδρυτής, ο TANGUN, ίδρυσε τη "Παλιά Κορέα" στο ASADAL. Η ιστορία μς διδάσκει ότι η κοινή ζωή έγινε βαθμιαία, ένωση σε κοινές φυλές, κατόπιν οι φυλές ένώνονται και τελικά σχηματίζουν τις πολιτείες. Έτσι ακριβώς έγινε και με την Κορέα. Τα ιστορικά έγγραφα δείχνουν ότι 2.000 χρόνια πριν, υπήρχε το έθιμο σε αυτές τις πολιτείες των φυλών να κάνουν θυσίες στους ούράνιους θεούς, παρομοιάζοντας τις σημερινές ευχαριστίες, με φεστιβάλ χορού, μουσικής ή άγώνες. Παραδείγματα τέτοιων φεστιβάλ ήταν YONGGO των PUGO, TONGMAENG των KOKURGO, MUCHON των YE και MAHAN, και KABI των SILLA. Δυστυχώς τα έγγραφα δεν αναφέρουν τη φύση των σπόρ που υπήρχαν εκείνο το καιρό.

Η κυνηγετική ζωή αναπτύχθηκε μέσα στην εποχή της γεωργίας, στην οποία έγινε η στροφή μεταμορφώσεων του συστήματος των φυλών στο σύστημα των πολιτειών των φυλών. Σε αυτούς τους χρόνους, οι άνθρωποι φάρεαν από τα ποτάμια και έρευνούσαν τους άγρους και τα βουνά για χόρτα και φρούτα. Αυτοί συχνά συμπλέκονταν σε βίαιους άγώνες με τα θηρία. Καθώς οι επιθέσεις των θηρίων έρχονταν από κάθε κατεύθυνση- έμπρός, πίσω, δεξιά ή άριστερα- οι άνθρωποι άρχισαν να χρησιμοποιούν τα άκρα και τα άλλα μέρη του σώματος των με όποιονδήποτε τρόπο που θα μπορούσε να τους προστατέψει. Πρότειναν τα πόδια τους σε διαφορετικές κατευθύνσεις ταυτόχρονα, η πηδούσαν φηλά για να αποφύγουν τις εφορμήσεις των ζώων. Μ'αυτό το τρόπο είναι πιθανό να σχηματίστηκαν είδικές κινήσεις για ένστικτώδη αυτοάμυνα εναντίον των επιθέσεων από θηρία, που κατόπιν συστηματοποιήθηκαν και άποτελούν σήμερα το TAEKWON-DO.

Συνέχεια στο έόμενο.

τό 'Αϊκίντο καί τά άλλα BUDO

Άπό τόν Κώστα Πολίτη



ΤΟ AIKIDO ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ BUDO

Πολλές φορές τίθεται τό ερώτημα "ποιά είναι ή διαφορά μεταξύ AIKIDO καί JUDO καί ποιά μέ τό KARATE". Γενικά θά μπορούσαμε νά πούμε ότι στό JUDO χρησιμοποιοεί κανείς τό πιάσιμο από τό μανίκια καί τόν γιανκά του τζουντόγκι καί μετά έκμεταλλεύεται μιά εύκαιρία για νά ριξει τόν αντίπαλό του. Άντίθετα στό AIKIDO ή στιγμή τής έπαφης, είναι ή άποφασιστική στιγμή για δράση. Πρώτα κρατά κανείς μιά άπόσταση από τόν αντίπαλό του καί αντιδρά χαλαρά καί μέ εύλυγία στις κινήσεις του αντίπαλου του μέ τεχνικές του AIKIDO. Δέν υπάρχουν ούτε σπρωξίματα ούτε δυναμική άναμέτρηση μέ τόν αντίπαλο.

Η διαφορά γίνεται μεγαλύτερη όταν συγκρίνουμε τό AIKIDO μέ τό KARATE. Γενικά οί κινήσεις του KARATE είναι λακτίσματα καί κτυπήματα μέ τά χέρια. Έτσι οί κινήσεις αυτές φαίνονται ότι είναι εύθύγραμμες άν καί συμπεριλαμβάνονται όρισμένες κυκλικές κινήσεις. Τό AIKIDO έχει επίσης χτυπήματα μέ τά χέρια καί λακτίσματα, αλλά οί κινήσεις του ποικίλλουν. Η ούσα των τεχνικών του AIKIDO βρίσκεται στην ολοκληρωμένη κυκλική καί σφαιρική κίνηση. Η εύθύγραμμη κίνηση είναι σπάνια στό AIKIDO.

Οί κινήσεις που είναι κοινές μέ αυτές του AIKIDO μπορεί νά βρεθούν στη γαπωνέζικη ξιφασκία-KEN-JITSU (KENDO), IAI-JITSU (IAIDO), κτλ., παρά στό JUDO καί τό KARATE. Άν καί τό AIKIDO παρουσιάζεται τελείως διαφορετικό από τήν ξιφασκία, ή κινήσεις του βασίζονται σε αυτές του KEN-JITSU, IAI-JITSU, κτλ. Θά ήταν πολύ πιό εύκολο νά εξηγήσει κανείς τις τεχνικές του AIKIDO σύμφωνα μέ τις κινήσεις τής ξιφασκίας παρά μέ τις κινήσεις των άλλων πολεμικών τεχνών.

Ο ιδρυτής του AIKIDO τόνιζε πάντοτε. "Αυτοί που σπουδάζουν AIKIDO, εάν κρατούν ένα σπαθί, πρέπει νά έλίσσονται σύμφωνα μέ τις τεχνικές του AIKI-KEN (ξιφασκία του AIKIDO) καί εάν κρατούν ένα JO (ξύλινο ραβδί), σύμφωνα μέ τις τεχνικές του AIKI-JO (τεχνική του ξύλινου ραβδίου του AIKIDO). Τό σπαθί ή τό JO είναι προέκταση του σώματος. Έτσι μόνον, εάν μπορούσε κανείς νά τά χειριστεί σαν νά είχαν ζωή μέσα τους, θά μπορούσε νά πει ότι σπουδάζει τό πραγματικό AIKIDO".

Ο τρόπος εξασκήσεως στό AIKIDO έχει κάτι κοινό μέ τόν τρόπο εξασκήσεως στη γαπωνέζικη ξιφασκία. Στη ξιφασκία καθ'όλη τήν διάρκειά του "άγώνα" οί αντίπαλοι διατηρούν μιά άπόσταση, μεταξύ τους περίπου 2 μέτρων. Στο AIKIDO, άν καί δέν κρατάς σπαθί, έλέγχεις τόν αντίπαλό σου τή στιγμή που ή άπόσταση γίνεται πλεονεκτική για σένα. Ο χειρισμός του σπαθιού στό AIKIDO βασίζεται στην τεχνική τής προέλασης του σώματος σε μιά πλάγια τριγωνική μορφή καί αυτό είναι κατά τι διαφορετικό από τις τεχνικές τής μοντέρνας γαπωνέζικης ξιφασκίας.

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα τεύχη, ο ιδρυτής του AIKIDO εξασκήθηκε σε διάφορα είδη BUDO, καί είναι φυσικό τό ότι αυτά έχουν άφομοιωθεί στις τεχνικές του AIKIDO. Άλλά έπειδή ο ιδρυτής άπέκτησε κάτι πέρα των άλλων BUDO, ή ούσα του AIKIDO διαφέρει άπ'αυτή των άλλων πολεμικών τεχνών.

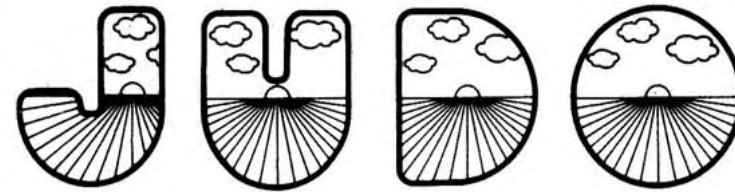
Μερικές φορές ή εξάσκηση στό AIKIDO λαμβάνεται από λάθος όπως ή εξάσκηση διαφόρων προκαθορισμένων σχημάτων ή μορφών. Άλλά οί παραλλαγές των τεχνικών του AIKIDO είναι πολυάριθμες για νά θεωρηθούν ως προκαθορισμένες μορφές ή σχήματα. Εάν ή εξάσκηση στό AIKIDO γίνεται σε προκαθορισμένη μορφή, τότε ποτέ δέν θά αντίληφθεί κανείς τήν ούσα του AIKIDO: "ή κίνηση τής φύσης είναι ή κίνηση του έαυτού μας".

Ο ιδρυτής τόνιζε: "Δέν υπάρχει προκαθορισμένη μορφή ή στόλ στό AIKIDO. Η κίνηση του AIKIDO είναι ή κίνηση τής φύσης, τής οποίας τά μυστικά είναι άπειρα καί μέ μεγάλο βάθος". Έτσι τό AIKIDO είναι ούσιωδώς διαφορετικό από μερικά άλλα BUDO τά όποια προσκολλώνται μόνο σε προκαθορισμένες μορφές καί σχήματα. Όταν χρησιμοποιούμε τήν λέξη μορφή ή σχήματα, έννοούμε ότι οί τεχνικές του AIKIDO, είναι μιά σειρά από άτέλειωτες πνευματικές μορφές καί σχήματα. Οί τεχνικές του AIKIDO βρίσκονται τόσο πολύ κοντά ή μιά μέ τήν άλλη ώστε είναι άδύνατο νά διαιρεθούν. Αυτό είναι πέρα τής αντίληψης τής "μορφής" στη κοινή τής έννοια. Υπάρχουν τεχνικές στό AIKIDO που μοιάζουν μέ αντίστοιχες του JUDO καί αυτό γιατί οί τεχνικές αυτές έχουν σαν πηγή προελεύσεως τό JU-JITSU. Διαφέρει όμως τελείως ο τρόπος τής αντίληψης των τεχνικών καί δέν υπάρχει καμιά σύγκριση στη κίνηση του πνεύματος.

Εάν κανείς θέλει νά συνδυάσει τις τεχνικές του KENDO καί του JUDO καί περιμένει τό άποτέλεσμα νά είναι τό AIKIDO, θά κάνει μεγάλο λάθος. Καί εάν άκούμη κανείς χρησιμοποιεί τό ίδιο σπαθί για τό KENDO καί τό AIKI-KEN (τεχνική του σπαθιού του AIKIDO), υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ τους άν καί φαίνεται ότι μοιάζουν πολύ.

Η τριγωνική στάση του σώματος καί ή έναρμόνιση των κινήσεων μέ αυτές του αντίπαλου κάνουν τό AIKIDO μοναδικό σαν πολεμική τέχνη. Άν καί οί τεχνικές του διαφέρουν από τις τεχνικές άλλων πολεμικών τεχνών, τό πνεύμα του βρίσκεται σε άπόλυτη συμφωνία μέ τό πνεύμα των άλλων πολεμικών τεχνών.

Κώστας Πολίτης



Άπό τούς Γεράσιμο Άρτινό καί Θύμιο Περισίδη

μάθημα 11

Φίλοι μας άναγνώστες:

Η ύλη για τήν παρουσίαση τής σειράς αυτής των μαθημάτων άντλήθηκε μέ τις προσωπικές μας γνώσεις καί τήν προσωπική μας έμπειρία από περισσότερα των δεκαπέντε έγκυρα, διεθνή ξενόγλωσσα συγγράμματα μέ θέμα τό judo καί ένισχύθηκε από μοναδικές έπεξηγήσεις καί διευκρινήσεις σε είδικά 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 by Kodokan (1961)
- 4) Judo in Action (Kazuzo Kudo)
 - a) Throwing Techniques (1966)
 - β) Grappling Techniques (1967)
- 5) Vital Judo
 - a) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
 - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα δημοσιεύεται σε περιοδικό τό πιό καλογραμμένο βιβλίο judo στον κόσμο: τό «Judo in Action» του Kazuzo Kudo, 9 dan, που ή εκδοτική εταιρεία Japan Publications Trading Co. (© για όλο τόν κόσμο) μας έκανε τήν τιμή νά μας παραχωρήσει τά άποκλειστικά δικαιώματα για τήν ελληνική γλώσσα. Τό βιβλίο αυτό, που άποτελεί (σε δύο τόμους) εκλαϊκευμένη έκδοση του «Dynamic Judo» (1967) από τόν ίδιο συγγραφέα καί τούς ίδιους εκδότες, έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες καί ή άγγλική του έκδοση έχει τυπωθεί περισσότερο από έντεκα φορές. Τή μετάφραση στην ελληνική μέ τίτλο «Τό τζούντο στην πράξη» θά κάνει ο Θύμιο Περισίδης (© για τήν ελληνική γλώσσα), καφέ ζώνη στό judo, καί τήν επίβλεψη τής μεταφράσεως ο Γεράσιμος Άρτινός, 2 dan από τό Kodokan. Τό περιεχόμενο του βιβλίου αυτού θά άποτελέσει τή βάση των μαθημάτων judo που σάς δίνουμε από αυτή τή θέση.



4 ■ τεχνικές ποδιών



OKURI-ASHI-BARAI (σάρωμα ποδιού)

Γενικά στοιχεία

Κατ' αυτή την τεχνική αφήνω τον αντίπαλό μου να συνεχίσει να κινείται προς τη διεύθυνση που ακολουθεί, σαρώνω τα δύο του πόδια μαζί προς τα πλάγια και τον ρίχνω.

Προετοιμασία

1. Στεκόμαστε με τον αντίπαλό μου στη δεξιά φυσική στάση.
2. Καθώς χρησιμοποιώ και τα δύο μου χέρια για να του σπάσω την ισορροπία προς το δεξί του πλευρό κάνω ένα βήμα αριστερά με το αριστερό μου πόδι.
3. 'Αν ο αντίπαλός μου προσπαθήσει να με τραβήξει προς τα δεξιά μου δεν θα μπορέσω να εφαρμόσω αυτή την τεχνική όπως την ξηγουμέ εδω.
4. 'Ο αντίπαλός μου θα αντισταθεί στο τράβηγμα και θα προσπαθήσει να κινηθεί αριστερά φέρνοντας το δεξί του πόδι κοντά στο αριστερό. (Φ 1)
5. Αυτή ακριβώς τη στιγμή, χωρίς να χαλαρώσω το τράβηγμα των χεριών, φέρω το δεξί μου πόδι — το πέλμα πατάει γυρισμένο ελαφρά δεξιά — σε θέση κοντά και μέσα από το αριστερό του πόδι. Πρέπει να στέκομαι ακριβώς αντικρουστά στον αντίπαλό μου.
6. Σηκώνοντας με μία κυκλική κίνηση πάνω και έξω με το δεξί μου χέρι και επιδέξια προς τα πάνω και έξω με το αριστερό, αναγκάζω τον αντίπαλό μου να χάσει την ισορροπία του προς το δεξί του πλευρό.



4 ■ τεχνικές ποδιών



'Η επίθεση

1. Γυρίζω το αριστερό μου πόδι και, χτυπώντας με το πέλμα του λίγο χαμηλότερα από τον δεξί του αστράγαλο, τον «σαρώνω» γρήγορα και χαμηλά προς τη διεύθυνση που πήγαίνε. (Φ 2-3)
2. Τραβώ το αριστερό μου χέρι κατευθείαν κάτω και με τη βοήθεια του δεξιού τον ρίχνω κάτω.

Ειδικές οδηγίες

Τό προς τα πάνω τράβηγμα του δεξιού χεριού μαζί με τό τράβηγμα του αριστερού χεριού είναι τά πιο σπουδαία σημεία αυτής της τεχνικής. Πατώντας μπροστά τό δεξί μου πόδι, σαρώνω με τό αριστερό μου τό δεξί του πόδι προς τό αριστερό του, ώστε τό σώμα του νά έρθει σε εϋθεια γραμμή, σάν βέργα. Τόν σηκώνω και τον ρίχνω ακριβώς σάν νά τον πετάει ένα κύμα.

Σημεία-κλειδιά

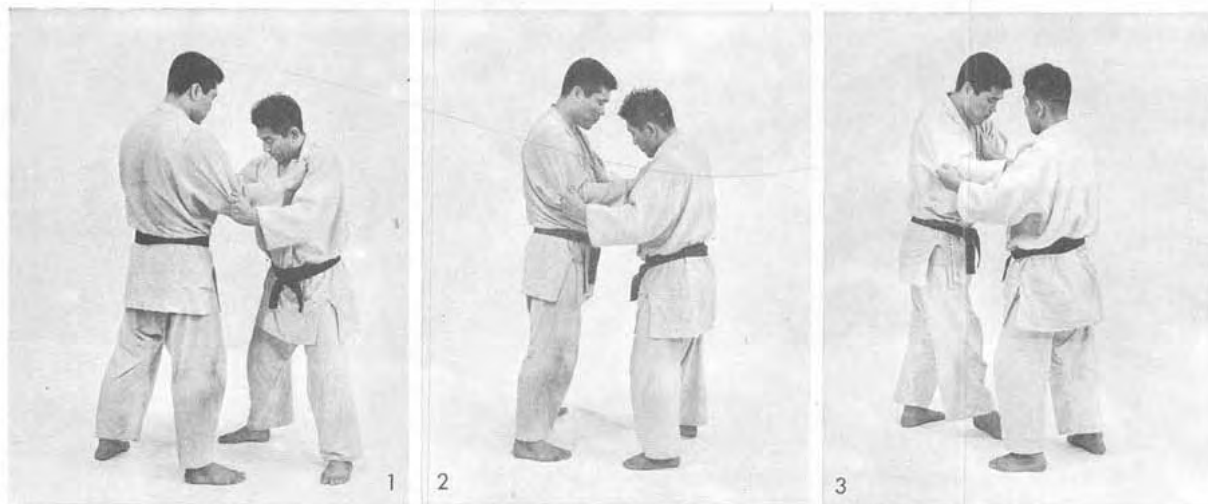
1. 'Όταν σαρώνω με τό αριστερό πόδι, δέν χαμηλώνω τούς γοφούς, αλλά κάνω τήν κίνηση με τή σκέψη διτ σπράχνω μπροστά με τούς ίδιους τούς γοφούς.
2. 'Εκτελώ τό σάρωμα, δχι με σύντομο χτύπημα και γρήγορη απόσπαση του ποδιού μου από τό δικό του, αλλά με τήν αντίληψη διτ ή κόψη του πέλματος μου (προς τό μικρό δάχτυλο) πρέπει νά είναι σε συνεχή επαφή με τό δεξί του πόδι ως τό τέλος.

'Αμυνα

1. 'Αποφεύγω τό σάρωμα του αριστερού ποδιού του αντιπάλου μου σηκώνοντας τό δεξί μου πόδι. (Φ 5)
2. Λυγίζω τά γόνατα και χαμηλώνω τούς γοφούς. (Φ 6)



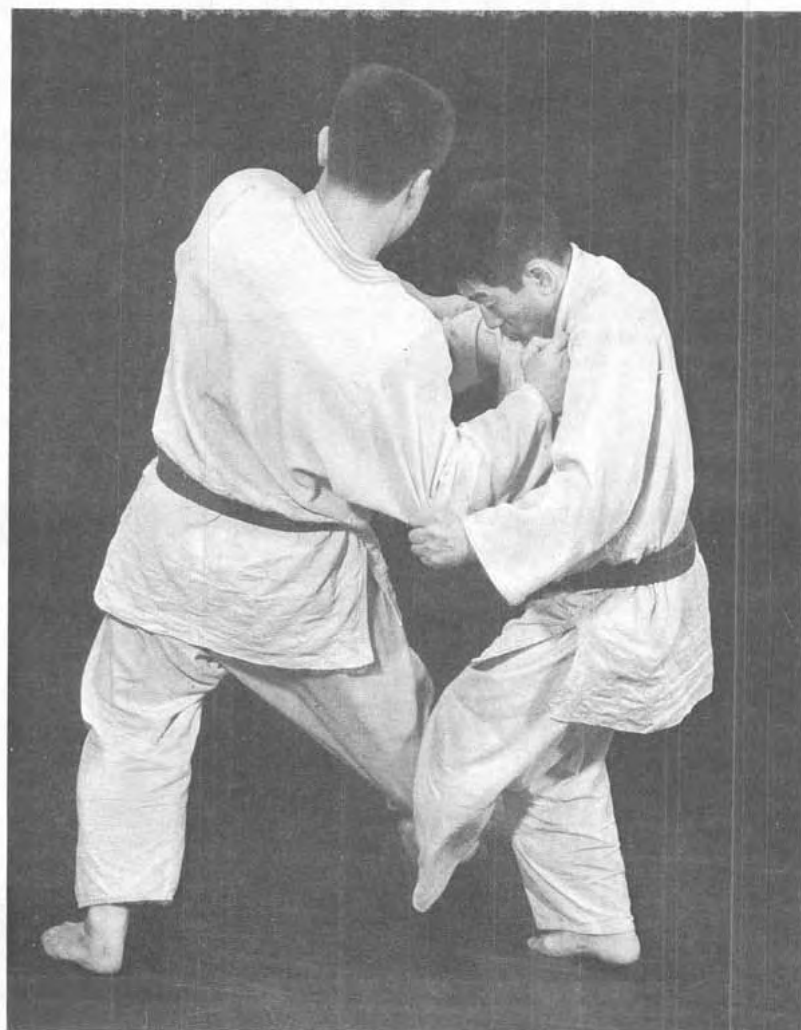
4 ■ τεχνικές ποδιών



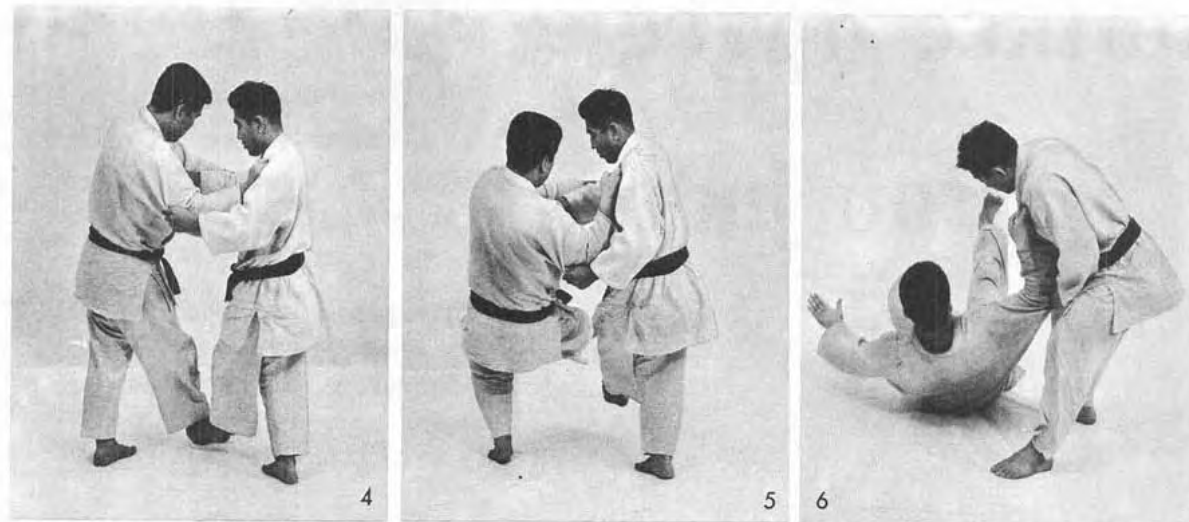
DEASHI-BARAI (σάρωμα του μπροστινού ποδιού)

Γενικά στοιχεία

Όπως δηλώνει και τό όνομα τής τεχνικής, γυρίζω τό πέλμα του ελεύθερου ποδιού μου (αυτού που δέν σηκώνει βάρος) και σαρώνω με αυτό τό αντίστοιχο πόδι που έχει προβάλλει ό αντίπαλός μου.



4 ■ τεχνικές ποδιών



Προετοιμασία

1. Στεκόμαστε με τόν αντίπαλό στή δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Πρώτα κάνω ένα μικρό βήμα πίσω με τό δεξί πόδι, ενώ συγχρόνως τραβώ με τό δεξί χέρι. Τή στιγμή που ό αντίπαλός μου με ακολουθεί και πατάει μπροστά τό άριστερό του πόδι, χαλαρώνω τό τράβηγμα του δεξιού χεριού. (Φ 2)
3. Κάνω πάλι ένα βήμα πίσω άριστερά με τό δεξί τραβώντας τόν αντίπαλο. Όλες αυτές οι κινήσεις απαιτούν συνεχή και γρήγορη εκτέλεση. (Φ 2)
4. Όταν ό αντίπαλός μου με ακολουθεί και έρχεται μπροστά με τό δεξί του πόδι μέσα από τό άριστερό μου, στέλνω τό άριστερό μου πέλμα να παρασύρει γρήγορα και φυσικά τό δεξί του πόδι προς τά εμπρός. Ό τρόπος με τόν όποιο θα εκτελέσω αυτή τήν κίνηση είναι άμεσα συνδεδεμένος με τόν κύριο συγχρονισμό τής όλης τεχνικής.

Ή επίθεση

1. Ό αντίπαλός μου επιχειρεί να πατήσει τό δεξί του πόδι μπροστά του και μέσα από τό δικό μου άριστερό. (Φ 3)
2. Τή στιγμή αυτή, στρέφω τό πέλμα του άριστερού μου ποδιού. (Φ 3)
3. Σαρώνω με τό πέλμα μου (ή κόψη σύρριζα στο έδαφος) τό δεξί του πόδι διαγώνια προς τά δεξιά μου. (Φ 4)
4. Τήν ίδια στιγμή σπρώχνω κατευθείαν κάτω με τό άριστερό μου χέρι (βοηθώντας συγχρόνως με τό δεξί) και τόν ρίχνω. (Φ 5-6)

Ειδικές οδηγίες

Τραβώ με τό άριστερό μου χέρι για να φέρω τό δεξί πόδι του αντιπάλου μου μπροστά και έσωτερικά από τό δικό μου άριστερό. Τό άριστερό μου πόδι πρέπει να κινηθεί για να συναντήσει τό δικό του δεξί. Σαρώνω με τό αίσθημα πως τό άριστερό μου πόδι πάει να «διαπεράσει» τό δεξί του.

Σημεία-κλειδιά

Μερικές φορές, άνάλογα με τόν τρόπο που υποχωρώ με τό δεξί μου πόδι, έρχεται πιο βολικό να χτυπήσω στή φτέρνα τό πόδι του αντιπάλου μου, αλλά αυτό δέν είναι τόσο άποτελεσματικό όσο τό σάρωμα.

Άμυνα

1. Άν τό σάρωμα του αντιπάλου μου είναι πολύ γρήγορο, τόν σπρώχνω προς τά πίσω σπάζοντάς του τήν ίσορροπία.
2. Άν τό σάρωμά του είναι πολύ άργό, του σπώ τήν ίσορροπία σπρώχνοντάς τον μπροστά.

Συνέχεια στο έπόμενο

ἐμβάθυνση στὶς βασικὲς ἀρχές τοῦ judo



Ἀπὸ τὸν Dr. John B. Hanson-Lowe
4 ντάν στό τζούντο ἀπὸ τὸ Kodokan

Μετάφραση: Γεράσιμος Ἀρτινός
Φωτογραφίες: Arthur Tansley
Τὸ copyright διατηρεῖται ἀπὸ τὸν ἀρθρογράφου

Συνέχεια 6η

Ἄς ὑποθέσουμε τώρα ὅτι, ὁ UKE καὶ ὁ TORI κινουῦνται ρυθμικά πάνω στό τατάμι, ἐνῶ κρατιοῦνται μέ τὸ βασικό πιάσιμο, καί ὅτι διατηροῦν τή στάση SHIZENTAI (δεξιὰ φυσική στάση). Για χάρη ἀπλότητας τώρα στήν ἀρχή, ἄς ὑποθέσουμε ὅτι δέν ἔχει μελετηθεῖ ἀκόμα τὸ TAI-SABAKI, πού εἶναι καί ἡ περίπτωση στήν ὁποία ἀναφέρονται τὰ μέχρι τώρα ἄρθρα μας.

Τώρα, ὅσο ὁ UKE εἶναι σέ θέση νά διατηρεῖ τήν ἰσορροπία του, δηλ. ὅσο χρονικό διάστημα μπορεῖ νά διατηρεῖ τή βαρυδογραμμή του στή μέση της θέσης, ὁ TORI δέν θά εἶναι σέ θέση νά τόν ρίξει. Συνεπῶς, ὁ TORI πρέπει νά προσπαθήσει νά τοῦ σπάσει τήν ἰσορροπία μέ ἐφαρμογή KUZUSHI.

Μιά στιγμιαία ἀπεικόνιση θά σᾶς πείσει ὅτι, γενικά, ὅταν ἐπιτυγχάνεται μιά τέτοια κατάσταση μὴ ἰσορροπίας, αὐτό συνέπεται ὅτι θά πέσει περισσότερο βᾶρος στό ἓνα πόδι τοῦ UKE παρά στό ἄλλο. Μιά ματιά στίς φωτογραφίες πού δείχνουν τεχνικές ρίψεων, καί βρίσκονται σέ ὁποιοδήποτε καλό ἐγχειρίδιο τοῦ τζούντο, σᾶς ἀποδεικνύουν ὅτι ἡ ἐπιτυχία ἐξαρτᾶται ἀπὸ τή σωστή χρήση τοῦ KUZUSHI γιά νά ἀναγκαστεῖ ὁ UKE νά στηριχτεῖ, ἢ τουλάχιστον νά ρίξει τὸ μεγαλύτερο μέρος τοῦ βάρους του, στό ἓνα πόδι μόνο, καθώς καί ἀπὸ τή σωστή κίνηση τοῦ σώματος ὥστε νά διατηρηθεῖ ὁ UKE σ'αὐτή τή θέση πρίν κατορθώσει ὁ TORI νά τόν ρίξει.

Ὁ UKE, φυσικά, θά προσπαθήσει νά κινηθεῖ μέ τέτοιο τρόπο ὥστε νά ἐπανακτήσει τήν ἰσορροπία του τοποθετώντας τὸ ἀνασηκωμένο πόδι του στό τατάμι, μέ τὸ ὁποῖο εἶχε χάσει τήν ἐπαφή. Ἀλλά ὅταν τὸ βᾶρος τοῦ UKE μένει σχεδόν ὀλόκληρο στό ἓνα πόδι, αὐτό συνήθως εἶναι πολύ δύσκολο νά κατορθωθεῖ, ἰδιαίτερα ἂν ὁ TORI μπαίνει μέ μεγάλη ὀρμή. Ἔχουμε κιόλας δεῖ στή παράγραφο 3C πῶσο ἐξαιρετικά σπουδαῖο εἶναι τὸ θέμα τῆς ταχύτητας τῆς κινήσεως ὅταν ἐπιτίθεται κανεὶς γιὰ νὰ συνεπάγεται μεγάλη ὀρμή, ἓνα ἀπαραίτητο στοιχεῖο τῆς ἰσχύος στή πραγματική ἔννοια τοῦ

τζούντο. Ὅταν ὁ TORI ἐπιχειρεῖ KUZUSHI, κάτω ἀπὸ τὶς ἀπλές συνθήκες πού θεωροῦμε τώρα, τὸ κάνει ἀναπτύσσοντας ὅσο μεγαλύτερη ταχύτητα μπορεῖ. Λέγω, "ἀπλές συνθήκες" γιὰτί, σ' ἓνα στάδιο τοῦ τζούντο πῶς προχωρημένο ἀπ' αὐτὸ πού συζητάμε τώρα θά δεῖχθεῖ ὅτι χρησιμοποιώντας TAI-SABAKI μπορεῖ νά ἐπιτυχεῖ ἓνα πολύ ἐπιδέξιο KUZUSHI σέ ἓναν ἀνυποψίαστο UKE χωρίς νά χρησιμοποιηθεῖ μεγάλη ταχύτητα.

Οἱ φωτογραφίες No 18, 19, 20 καί 21 δείχνουν πῶς ὁ TORI σπάει τήν ἰσορροπία τοῦ UKE πρὸς τὶς γωνίες NA, BA, NA καί BA. Παρατηρεῖστε προσεκτικὰ τή στάση τοῦ TORI καί τὶς θέσεις πού παίρνουν τὰ χέρια του, οἱ μῆροί καί τὰ πόδια.

(Προσοχή.- Ἄν καί εἴμαστε στή περίπτωση πού γενικά τὸ σπᾶσιμο τῆς ἰσορροπίας μέ τὸ τρόπο πού τώρα ἐξετάζουμε, κάνει τὸν UKE νά στηριχτεῖ τὸ βᾶρος του περισσότερο στό ἓνα πόδι παρά στό ἄλλο, μιά σπουδαία ἐξαίρεση προκύπτει ὅταν ὁ UKE χάνει τήν ἰσορροπία του πρὸς μιά ἀπὸ τὶς δύο διευθύνσεις τὶς κάθετες στήν εὐθεία πού συνδέει τὰ πόδια του. Σ' αὐτὴ τή περίπτωση θά ταλαντευθεῖ ἢ πρὸς τὰ πίσω, στίς φτέρνες, ἢ πρὸς τὰ ἔμπροσ, στὰ δάχτυλα, ὅπως εἶδαμε στή παράγραφο 3α* Ἔτσι τὸ ὁμοίμορφο βᾶρος του θά μοιραστεῖ σέ ἴσα μέρη στὰ δύο του πόδια. Για χάρη πληρότητας θά ἔπρεπε νά προστεθεῖ ὅτι ἡ τελευταία πρόταση ἀληθεύει ὄχι μόνον ὅταν ὁ TORI καί ὁ UKE εἶναι ἀκριβῶς ὁ ἓνας ἀπέναντι στόν ἄλλο στή φυσική στάση, ἀλλὰ ἐπίσης καί ὅταν βρίσκονται ὁ ἓνας πλάγια ὡς πρὸς τὸν ἄλλο, π.χ. ὅταν ὁ TORI βλέπει πρὸς B καί ὁ UKE βλέπει πρίν NA. Τότε, ἡ διευθύνση, πού ἔχει ὁ UKE τήν μέγιστη ἀδυναμία στό KUZUSHI, θά εἶναι πρὸς τὰ πίσω (δηλ. BA) ἢ πρὸς τὰ ἔμπροσ (δηλ. NA). Θά δοῦμε ἀργότερα ὅτι, ἂν ὁ TORI ἐπιχειρήσει νά ἐφαρμόσει τὸ KUZUSHI πρὸς μιά ἀπὸ αὐτὲς τὶς διευθύνσεις, θά μπορέσει εὐκολά νά ρίξει τὸν UKE μέ μιά κατάλληλη τεχνική.)

Συνέχεια στό ἐπόμενο.

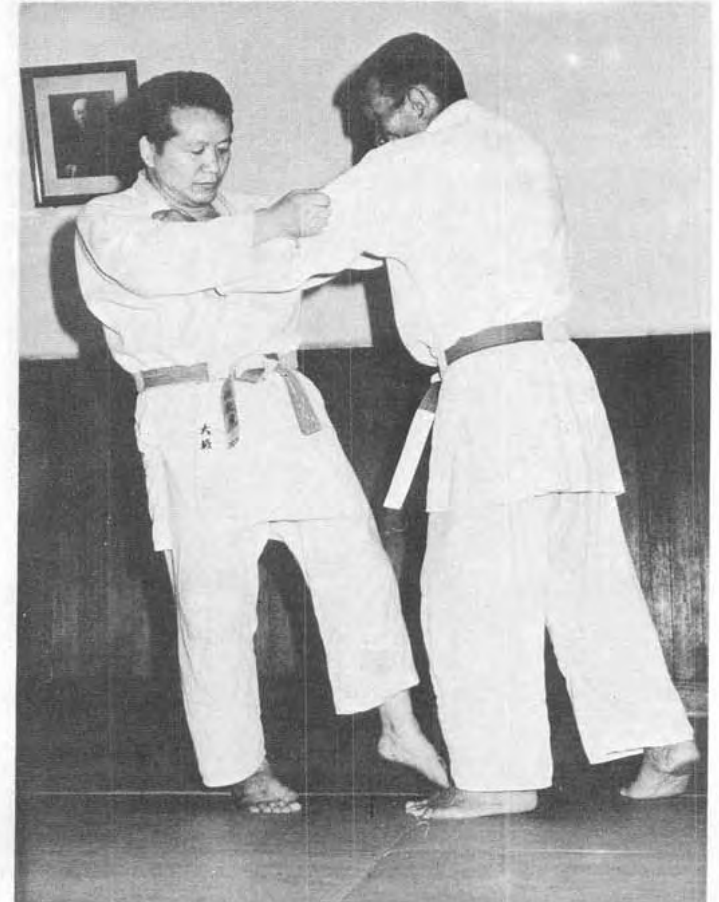


Φ.18.- Ὁ Σιγκέγια Ματσουμούρα σενσέϊ, 6 ντάν, ἐνῶ ἐφαρμόζει κουζούσι πρὸς NA στόν Ἐϊτζίρο Ὀοσάκα, 6 ντάν.



Φ.19.- Κουζούσι πρὸς BA.

Φ.21.- Κουζούσι πρὸς BA.



Φ.20.- Κουζούσι πρὸς NA.



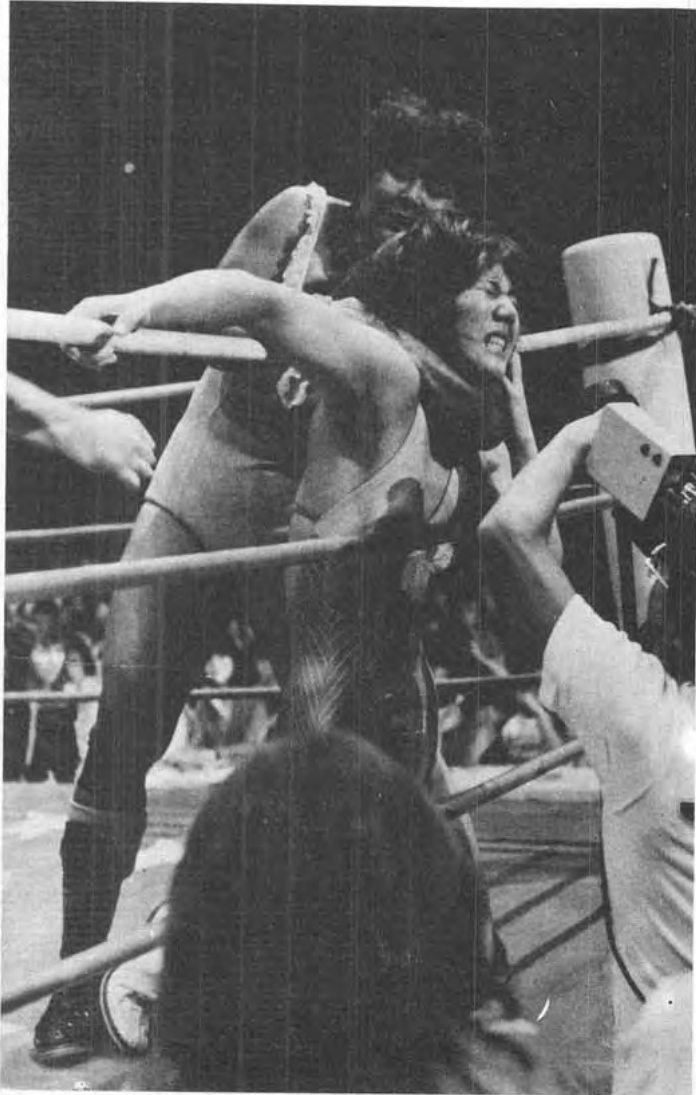
οι γυναίκες παίζουν κάτς



Κείμενο και φωτογραφίες: Γεράσιμος Άρτινός
Text and photos by Gerassimos Artinos

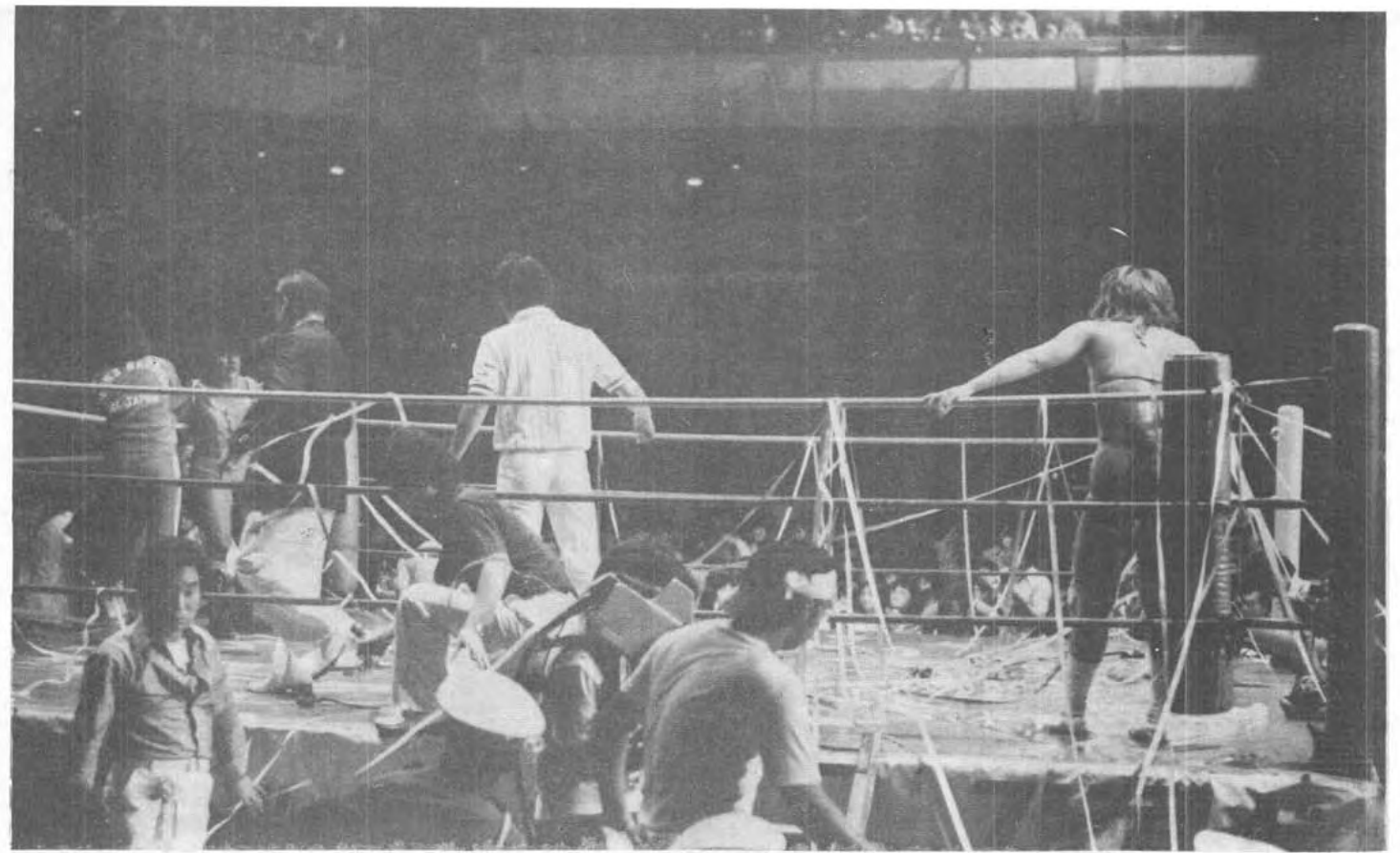
Συνέχεια

Ή θρυλική Μάνου υποφέρει από κεφαλοκλειδώμα της αίμοβόρας Χαβανέζας Σαμπέλα. Τελικά όμως η Μάνου νίκησε την Χαβανέζα και βγήκε πρωταθλήτρια.



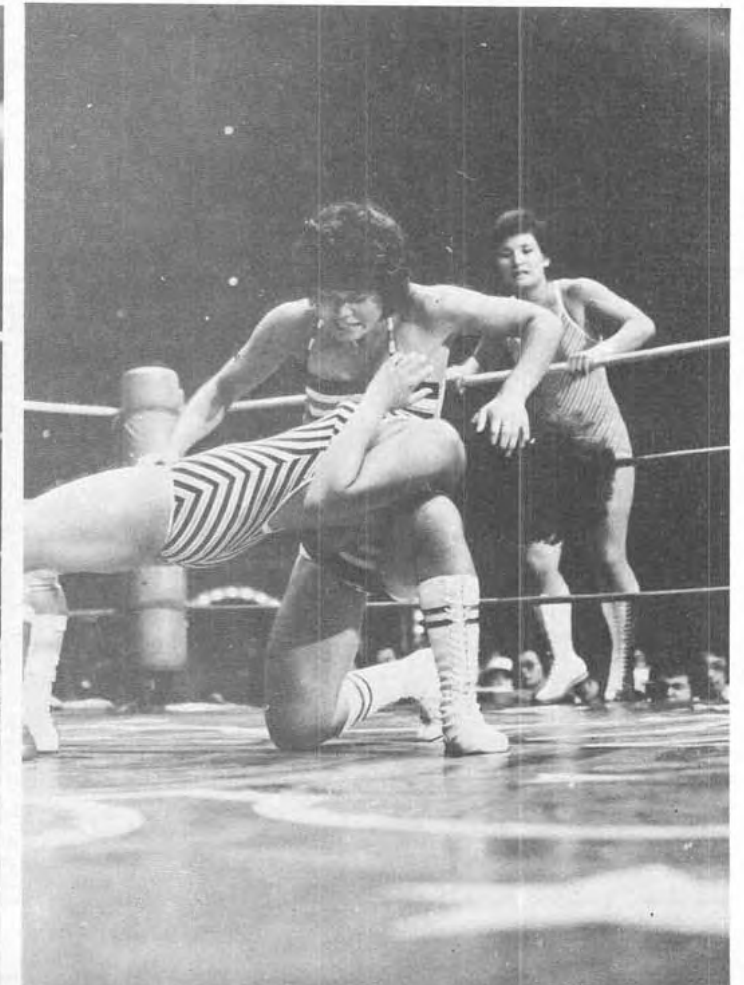
Οι αγώνες ήταν τρεις και η ολική διάρκειά τους 4 ώρες. Πρώτος αγώνας η πρωταθλήτρια Μάνου έναντι της μεγαλόσωμης Χαβανέζας Σαμπέλα. Νικήτρια Μάνου. Δεύτερος αγώνας, το ζεύγος Βικτώρια-Νάνσυ έναντι Τόμυ-Ράσου. Νικήτριες Βικτώρια-Νάνσυ. Τρίτος αγώνας, η πρωταθλήτρια Τζάκου έναντι της Γιούμι. Νικήτρια η Τζάκου.

Προσωπικά για μένα ήταν η πρώτη φορά που είδα γυναίκες παλαίστριες επί τό έργον. Τό θέαμα ήταν καταπληκτικό, Πολύ όμορφες, με απίθανες αναλογίες, ιδιαίτερα τό ζεύγος Μάνου-Τζάκου, που ονομάζονται και "Τό όμορφο ζευγάρι", οι Γιαπωνέζες παλαίστριες με σώματα σαν λάστιχο από την καθημερινή πολύωρη εκπαίδευση, γεμάτες τέχνη αλλά και άγριότητα διεκδικούσαν τη νίκη με ότι μέσο μπορούσαν. Δεν ήταν λίγες οι φορές που συνέχιζαν τόν αγώνα και έξω από τό ρίγκ χτυπώντας ή μιά την άλλη με πραγματικά χτυπήματα και προαλώνοντας τόν πανικό στους θεατές των πρώτων σειρών, που υποχωρούσαν φοβισμένοι πατώντας ό ένας τόν άλλον. Δύο ηλικιωμένες Γιαπωνέζες λιποθύμησαν, από τό φόβο τους περισσότερο παρά από ότιδήποτε άλλο, όταν οι παλαίστριες έπεσαν πάνω στις καρτέλες τους. Ίσχυρή δύναμη ανθρώπων της αστυνομίας επενέβαινε στά κρίσιμα σημεία για να επιβάλλει τήν τάξη.



Οι χιλιάδες κορδέλλες που γέμισαν τό ρίγκ παραμερίζονται για τό πρώτο αγώνα μεταξύ Μάνου και Σαμπέλα.

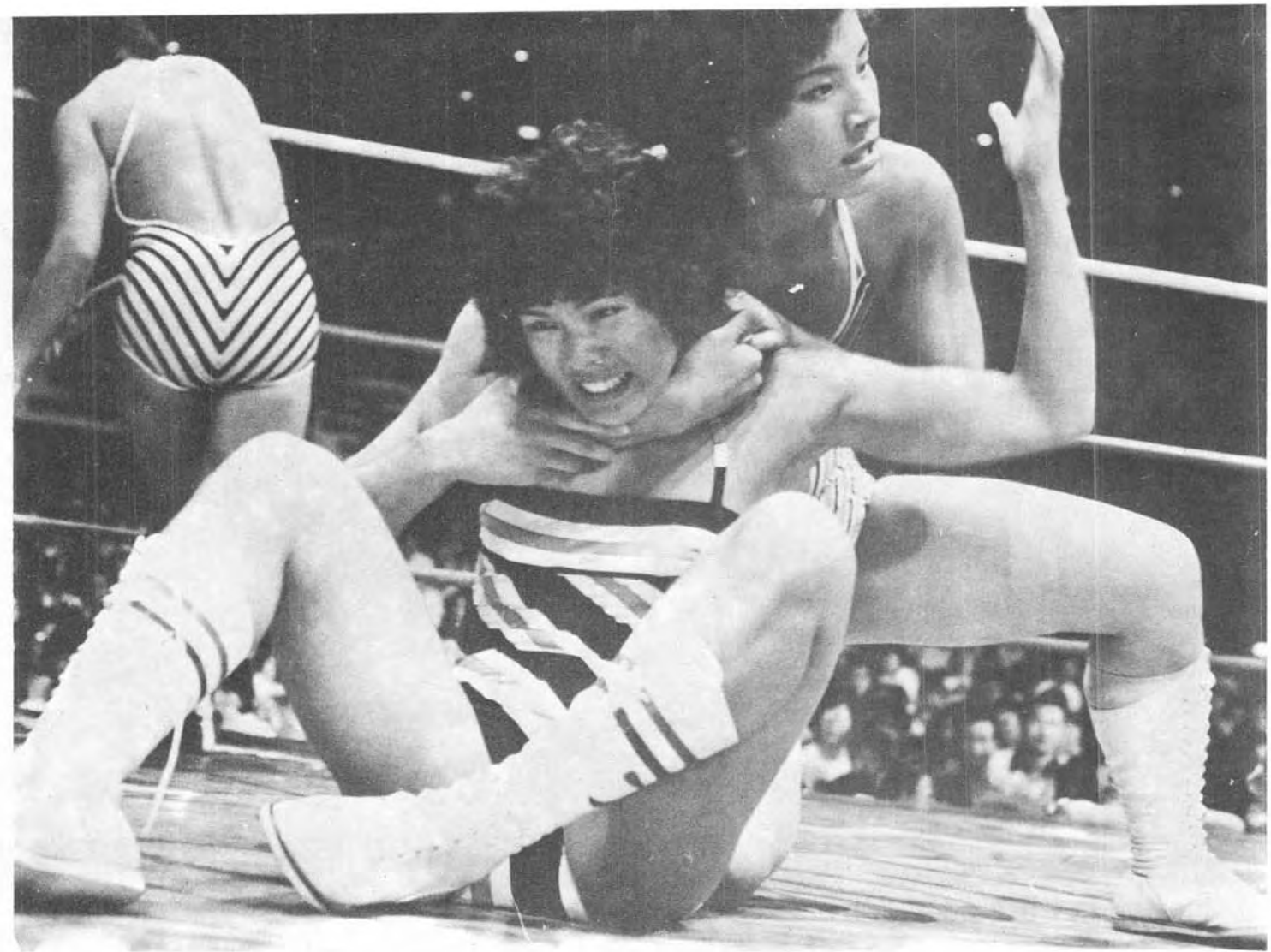
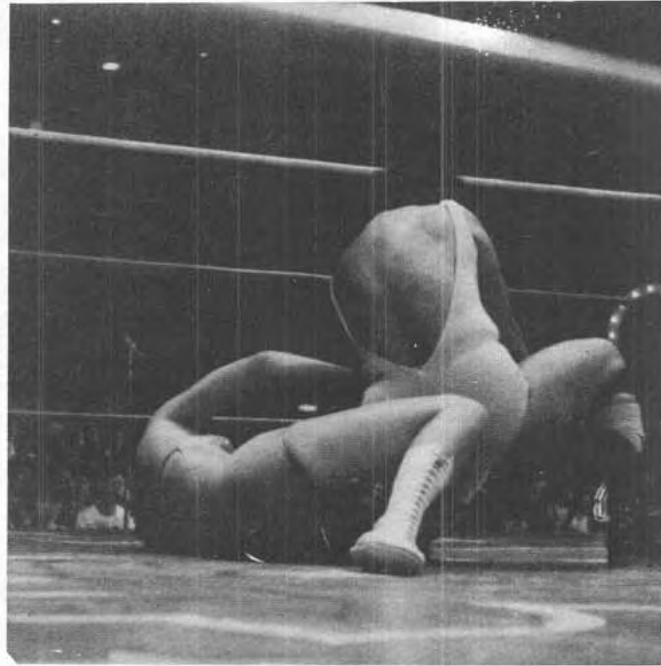
Ύπό τόν διπλό αγώνα Βικτώρια - Νάνσυ έναντιόν Τόμυ - Ρούσου.





"Άλλο ένα στιγμιότυπο από τις "μάχες".

Οι στρεβλώσεις χεριών και ποδιών και τὰ κεφαλοκλειδώματα έδιναν και έπαιρναν.



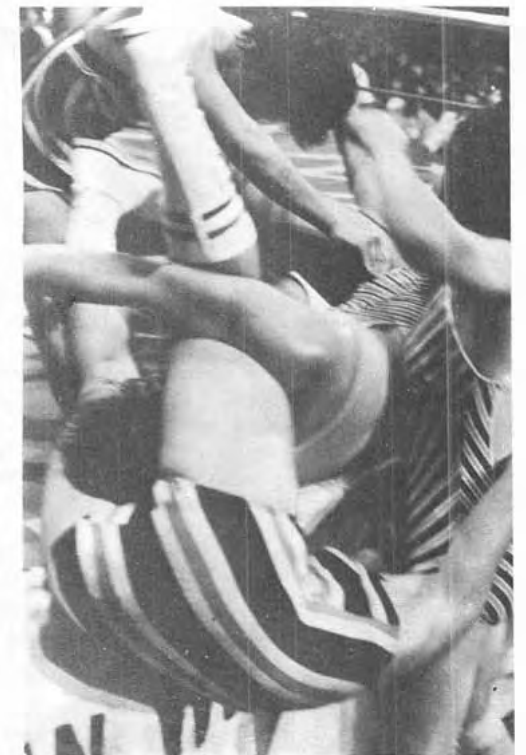
Ό αγώνας εκτυλίσσεται με άγριότητα μπροστά στα μάτια τών χιλιάδων θεατών και η τηλεόραση τόν μεταφέρει σε εκατομμύρια άλλους θεατές.

Μαλλιά-κουβάρια και έξω από τό ρίγκ.

Στό τέλος του πρώτου αγώνα ή πρωταθλήτρια Μάκυ χτύπησε τήν Χαβανέζα στό πρόσωπο σκίζοντάς τής τό φρύδι και τά χείλη. Με τό πρόσωπο γεμάτο αίματα ή Χαβανέζα προσπαθούσε νά πάρη εκδίκηση, αλλά τήν κρατούσαν γερά 4 άτομα έμποδίζοντάς τήν, ενώ οι μαθήτριες του Γυμνασίου ούρλιαζαν από τή χαρά τους για τήν νίκη τής συμπατριώτισσας τους.

Έξ ίσου συγκλονιστικοί ήταν και οι άλλοι αγώνες, ιδιαίτερα ό τελευταίος τής πρωταθλήτριας Τζάκυ που κινδύνευσε, νά χάσει τόν αγώνα από τήν ταχύτατη και έκπληκτικής δεξιοτεχνίας μικρόσωμη αντίπαλό της Γιούμι. Τελικά ή Τζάκυ κέρδισε δημιουργώντας πανδαιμόνιο στό γυναικόκοσμο του BUDOKAN, που με ούρλιαχτά, στριγγλιές και πέταγμα χιλιάδων κορδελών στό ρίγκ προσπαθούσαν νά εκδηλώσουν τή χαρά τους.

Γεράσιμος Άρτινός.





“Ελληνες και Κύπριοι αθλητές και παράγοντες σε μία φωτογραφία που υπόσχεται αδελφική και...”

Κύπρος-Ελλάς: διεθνείς αγώνες τζουόντο

Από τον Φοίβο Χρίστου

Μιά άκοντά μεγάλη εμπειρία κέρδισαν οι αθλητές του Τζουόντο της Εθνικής ομάδας Κύπρου από την διεθνή συνάντηση που είχαν στην Αθήνα με την Εθνική Τζουόντο Ελλάδος.

Η Εθνική Κύπρου παρά το γεγονός ότι έχασε στίς έξι από τις επτά κατηγορίες από την Εθνική Ελλάδος, εντούτοις καταχειροκροτήθηκε από τους Έλληνες φιλάθλους και αθλητικούς παράγοντες για την αθλητοπρέπεια των αθλητών της και την μεγάλη δυναμικότητα που έδειξαν όλοι οι Κύπριοι αθλητές του Τζουόντο, οι οποίοι ήταν μόνο ηλικίας 16-20 ετών.

Στους αγώνες εντυπωσίασαν τους θεατές και ιδιαίτερα τον προπονητή της Εθνικής Ελλάδος κ. Βασιλέσκου (4 DAN) οι αθλητές μας Κώστας Κωνσταντίνου (16 ετών) και Κώστας Χριστοδούλου (19 ετών). Και οι δύο τους κέρδισαν από μία νίκη και έχασαν δύο αγώνες.

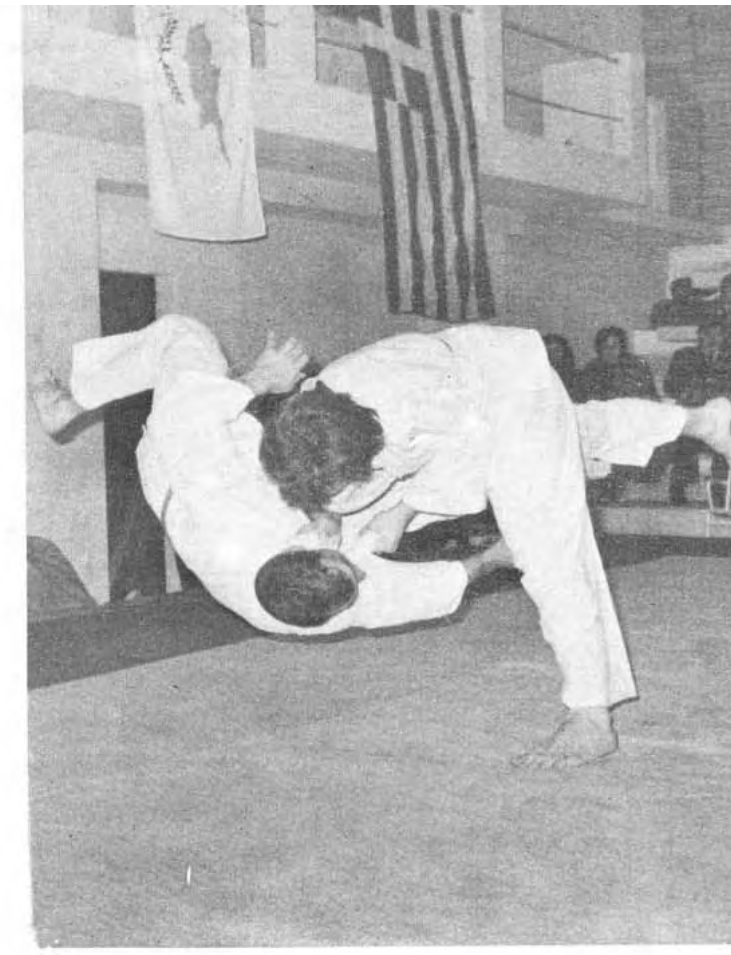
Σε δηλώσεις που έκανε στον αθλητικό μας συντάκτη κ. Φοίβο Χρίστου ο οποίος παρακολούθησε όλους τους αγώνες ο κ. Βασιλέσκου (Έλληνορουμάνος) είπε

“Ο Κύπριος αθλητικός μας συνεργάτης κ. Φοίβος Χρίστου ο οποίος παρακολούθησε τον διεθνή αγώνα Τζουόντο Ελλάδος-Κύπρου (18 και 19 Νοεμβρίου στον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο) και ήταν ο υπεύθυνος για άρκετά θέματα και υποθέσεις της Κυπριακής Αποστολής άναφέρει τα παρακάτω:”

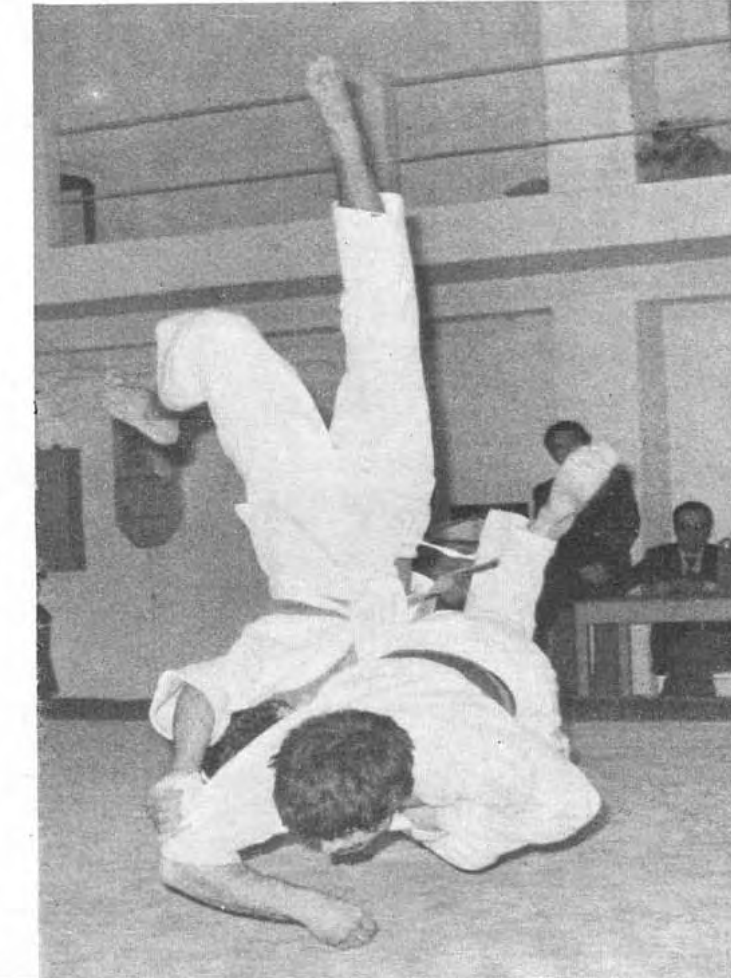
“Οι νεαροί μας αθλητές έχουν μεγάλα προσόντα. Με συστηματική προπόνηση και με έμπειρους προπονητές έχουν τις δυνατότητες να άπειλήσουν Ευρωπαίους Τζουόντοκα, μάλιστα με μεγάλες προσπάθειες και επιμονή μπορούν να άγωνισθούν και στους Ολυμπιακούς της Μόσχας και μάλιστα να διεκδικήσουν τιμητικές θέσεις.

Εναντίον της Εθνικής Ελλάδος άγωνίσθηκε και ο γνωστός στους Κύπριους και Έλληνες φιλάθλους Κώστας Παπακώστας ο οποίος δέν έχασε ούτε ένα αγώνα. Κέρδισε τρεις Έλληνες και δύο Κύπριους (τους Κύπριους τους κέρδισε στο σύστημα πούλ σχετικά νέο για τους διεθνείς κανονισμούς).

Νίκες επίσης πέτυχαν στο σύστημα πούλ και ανοικτή κατηγορία οι αθλητές μας Νεόφυτος Αρέστη, Μιχάλης Σκουρουμούνης, Γιάννης Κουγιάλης (οι νίκες έγιναν επί αθλητών Εθνικής Ελλάδος). Η απόδοση των Ελλήνων αθλητών ήταν καλύτερη από εκείνης των δικών μας, αλλά σε σημεία διαίτησίας οι Έλληνες ήταν πολύ πιο έμπειροι, πράγμα πού τους επέτρεψε



Μερικές από τις πιο καλές φάσεις των αγώνων πού συνέλαβε ο φακός.





Ο Βίκτωρ Σιώπης ενώ ύψώνει το κύπελλο που άθλοθέτησε η Παγκύπρια Όμοσπονδία Τζουόντο - Καράτε και κέρδισε η ελληνική ομάδα.

Η Εθνική Κύπρου και η Εθνική Ελλάδας σε άναμνηστική φωτογραφία μετά τους αγώνες.



γρήγορη άνοδο και για τις δύο ομάδες.

νά κερδίσουν άπροσδόκητες νίκες και άρκετούς βαθμούς στο σύστημα πούλ.

Τους αγώνες διοργάνωσε ο ΣΕΓΑΣ με διαιτητές τους κ.κ. Βασιλέσκου (προπονητής Έθνικής Ελλάδος), Γεωργόπουλο, Βουτσαρά, Βακατάση, Βλάτσα, και Κατσιάρη. Πρό των αγώνων μίλησαν στους θεατές οι κ.κ. Αναγνωστάκης και Φοῖβος Χρίστου Γενικοί Γραμματείς ΣΕΓΑΣ και Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουόντο/Καράτε.

Η Κυπριακή άποστολή άποτελείτο από 15 άθλητές τόν προπονητή κ. Θ. Γεωργίου, τόν Έφορο και τό Προεδρείο της Όμοσπονδίας. Αρχηγός άποστολής ήταν ο Πρόεδρος της Όμοσπονδίας κ. Χαράλαμπος Μακρίδης. Τίς άπονομές επάθλων έκαμαν ο Γ.Γ του ΣΕΓΑΣ, τό Προεδρείο της Όμοσπονδίας Κύπρου κ.κ. Μακρίδης, Γεωργιάδης, Χρίστου και Κωνσταντίνου.

Μέσα στά πλαίσια της προώθησης και άναπτύξεως του Όλυμπιακού άθλήματος του Τζουόντο τόσο στη Κύπρο όσο και στην Ελλάδα ιδύοντες της Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουόντο/Καράτε συνήλθαν με ιδύοντες του τμήματος Τζουόντο του ΣΕΓΑΣ, με τόν Πρόεδρο της ΧΑΝ Θεσσαλονίκης και ιδύοντες άρκετών κλάμπς της Αθήνας και Λεμεσού. Στη Συνεδρία αυτή έγιναν διάφορες εισηγήσεις όπως διεξαγωγή Τετραμερών Αγώνων Τζουόντο Αθηνών, Λευκωσίας, Θεσσαλονίκης, Λεμεσού, σεμινάρια διαιτησίας, προπονήσεως. Έγινε συγκεκριμένη πρόταση οι τετραμερείς αγώνες να πραγματοποιούνται μία φορά τό χρόνο και στη πόλη που θα διεξάγονται οι αγώνες να γίνονται τό σεμινάρια και τό έτήσιο Κογκρέσο της Όργανωτικής Έπιτροπής, που άποτελείται από δύο αντιπροσώπους των τεσσάρων πόλεων και με Πρόεδρο τόν Γ.Γ του ΣΕΓΑΣ κ. Αναγνωστάκη.

Στό μεταξύ αποφασίστηκε όπως τους Α΄ Τετραμερείς Αγώνες Τζουόντο διοργανώσει η Λεμεσός τόν προσεχή Σεπτέμβριο. Υπεύθυνος της διοργάνωσης αυτής θα είναι ο πρόεδρος του Τζουόντο Κλάμπ Λεμεσού Δρ. Έτουϊν Ίωσηφίδης και ο προπονητής του Κλάμπ κ.

Κώστας Παπακώστας (μαύρη ζώνη). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Δρ. Ίωσηφίδης είναι Β΄ αντιπρόεδρος της Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουόντο/Καράτε και ένας από τους στυλοβάτες του Κυπριακού Τζουόντο, που έχει στόχο για τους νέους μας τους Όλυμπιακούς της Μόσχας. Ως γνωστό τό άθλημα Τζουόντο προσφέρει 7 χρυσά μετάλλια, 7 άργυρά και 14 χάλκινα.

Οι Τετραμερείς Αγώνες Τζουόντο στη Λεμεσό θα βρίσκονται υπό την αίγίδα του ΚΟΑ, του ΣΕΓΑΣ και της Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουόντο/Καράτε. Την άθλοθέτηση της μεγάλης αυτής διοργάνωσης ανέλαβε η ΚΦΟ, που τή στιγμή αυτή συμβάλλει τά μέγιστα για τή άνάπτυξη του Κυπριακού Άθλητισμού.

Έξάλλου πριν μερικές μέρες άνακοινώθηκαν τά όνόματα των αντιπροσώπων της Όργανωτικής Έπιτροπής Τετραμερών Λευκωσίας, Λεμεσού. Για τή Λευκωσία είναι ο κ. Φοῖβος Χρίστου (Γ.Γ) και ο κ. Άλέκος Κωνσταντίνου (Έφορος) και για τή Λεμεσό οι κ.κ. Δρ. Ίωσηφίδης και Κ. Παπακώστας.

Τέλος η Παγκύπρια Όμοσπονδία Τζουόντο/Καράτε εύχαριστεί τους Διοικητές Έθν. Φρουράς που διευκόλυναν πολύ τους στρατευμένους άθλητές της Όμοσπονδίας στις προπονήσεις τους. Ίδιαίτερα η Όμοσπονδία εύχαριστεί τό Γ.Ε.Ε.Φ.

Έπίσης τό Δ.Σ της Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουόντο/Καράτε εύχαριστεί τή Τεχνική Έπιτροπή του ΣΕΓΑΣ Τζουόντο για τή θαυμάσια διοργάνωση και τό μεγάλο ενδιαφέρον τους για τήν Έθνική Κύπρου. Έπίσης ο Γ.Γ της Όμοσπονδίας κ. Φοῖβος Χρίστου εύχαριστεί τόν κ. Γιάννη Βερώνη των Γυμναστηρίων BUDOKAN Αθηνών για τίς τεχνικές-διοικητικές διευκολύνσεις που παρέσχε στην Όμοσπονδία μας τόσο για τό Καράτε όσο και για τό Τζουόντο. Εύχαριστίες επίσης στους Έλληνες φιλάθλους για τά χειροκροτήματα και τή θερμή ύποστήριξη τους στά παιδιά της Έθνικής μας.

Φοῖβος Χρίστου

συνέντευξη μέ τόν σιχάν Maroteaux

Άπό τόν Θάνο Παπαγεωργακόπουλο



Συνέντευξη μέ τόν ROLAND MAROTEAUX, καθηγητή τού Ζίου - Ζίτσου, κατά τήν επίσκεψή του στήν Αθήνα.

Τό HAKKO - KAI 'Αθηνών, πού διευθύνει ο Μιχάλης Πετρόπουλος (4 ντάν στο Ζίου - Ζίτσου, στυλ HAKKO - RYU) δεξιώθηκε στο DOJO του στην 'Αθηναϊκή Λέσχη τό Γάλλο ROLAND MAROTEAUX, SHIHAN στο Ζίου Ζίτσου KEMPO και τής Βρετανικής Όμοσπονδίας Ζίου Ζίτσου.

Ο κ. MAROTEAUX είναι ο πρώτος Εύρωπαίος πού πήρε τό τίτλο "SHIHAN" (καθηγητής) στο στυλ HAKKO-RYU. Χαίρει μεγάλης εκτίμησης στή Γαλλία γιά τή σοβαρή δουλειά του στις πολεμικές τέχνες, όσο και γιά τά συγγράμματά του πάνω σ'αυτές. Είναι μέλος τής Διεθνούς Επιτροπής Απονομής Βαθμών στους κόλπους τής παγκόσμιας ένωσης Ζίου Ζίτσου, και καθηγητής αναγνωρισμένος από τή Γαλλική Κυβέρνηση. Κατά τήν επίσκεψή του στήν Ελλάδα, ο συνεργάτης μας Θάνος Παπαγεωργακόπουλος τόν συνάντησε και τού πήρε συνέντευξη γιά τό περιοδικό μας.

- Ε. Κε MAROTEAUX, πόσο καιρό ασχολείσθε μέ τίς πολεμικές τέχνες και μέ ποιούς δασκάλους;
- Α. 'Ασχολούμαι επί 18 χρόνια. Βασικά μελέτησα 4 στυλ AIKI-DO και AIKI-JITSU μέ δασκάλους τούς TOHEI, 9 DAN, SHIODA 9 DAN, TAMURA 8 DAN, NORO 7 DAN, MOCHIJUKI 7 DAN.... Στή διδασκαλία μου εμπνεύστηκα από τή σχολή YU-SHINKAN, γιά τό DAITO-RYU. Στο Ζίου Ζίτσου, κυρίως μελέτησα τό σύστημα HAKKO-RYU στήν Ιαπωνία μέ τούς μεγάλους δασκάλους (KAIDEN) OKUYAMA, MI-MURODO, TOCASAWA και KOBAYASHI. Σήμερα είμαι σε διαρκή επαφή μέ τούς Εύρωπαίους εκπέρι, πού μου φαίνονται πολύ σοβαροί, στο πλαίσιο τής παγκόσμιας ένωσης Ζίου Ζίτσου - KEMPO πού είναι ένας διεθνής οργανισμός μέ κέντρο τήν Εύρώπη.
- Ε. Μιλάτε γιά σοβαρούς εκπέρι, γνωρίζετε και άλλους πού δέν είναι;
- Α. (μέ χαμόγελο) "Ας ... σοβαρευτούμε.... 'Ο άμεσος ιεραρχικά άνωτερός μου είναι ο καθηγητής ROBERT CLARK τού όποιου τό τεχνικό και παιδαγωγικό επίπεδο είναι τέλεια συγχρονισμένο. Είναι ειδικός στο στυλ JUKO - RYU, πού είναι ένα μοντέρνο σύστημα και πού αριθμεί πάνω από 30.000 μέλη στήν 'Αγγλία. Δέν γνώρισα ποτέ μου στυλίστα καλύτερο και άποδοτικότερο. Βέβαια έχω συναντήσει κι άλλους αλλά δέν μέ έπεισαν γιά τή τεχνική και τό πραγματικό τους επίπεδο, δείχνοντας ότι απλώς είχαν γνώσεις γενικές. Θεωρώ ότι δέν είναι σοβαρό να ισχυρίζεται κανείς ότι έχει τίτλους φανταστικούς. Προσωπικά ο βαθμός μου τού SHIHAN είναι άρκετά βαρύ φορτίο και έχω τεράστια εύθύνη τεχνική και ήθική.

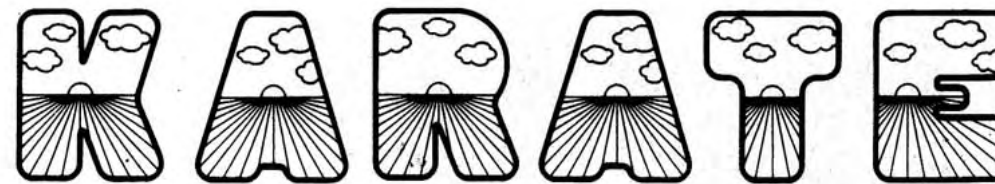
- Ε. Ποιός είναι ο σκοπός τής επίσκεψής σας στήν Ελλάδα;
- Α. Γιά δύο χρόνια τώρα άλληλογραφώ μέ τό HAKKO-KAI 'Αθηνών και βρίσκω ότι κάτω από τήν επίβλεψη τού κ. Πετρόπουλου παρουσιάζει έγγυσεις σοβαρές γιά έρευνα και εφαρμογή, όσο και γιά συνθετικό πνεύμα προκειμένου γά συντονισθεί τό παραδοσιακό μέ τό σύγχρονο Ζίου Ζίτσου. "Ήθελα λοιπόν να δω άπό κοντά τά άποτελέσματα και ναχω τήν εύχαριστηση να γνωρίσω τούς μαθητές. "Η συνάντησή μας είχε σαν άποτέλεσμα να συμφωνήσουμε τήν ανάληψη κοινών ενεργειών σε εύρωπαϊκά πλαίσια. "Έτσι, από τής 4ης Νοεμβρίου ο κ. Πετρόπουλος και η σχολή του είναι επίσημο μέλος τής παγκόσμιας ένωσης Ζίου Ζίτσου. Στο μέλλον η 'Ελλάς θα συμμετείχει μέ τίς άλλες εύρωπαϊκές χώρες στις διενεϊς μας εκδηλώσεις (σεμινάρια, συνέδρια κλπ.).
- Ε. Έχετε λάβει κοινές αποφάσεις;
- Α. Βεβαίως* ήδη τό HAKKO-KAI 'Αθηνών προσεκληθή γιά τό τέλος αυτού τού έτους σ'ένα σεμινάριο Ζίου Ζίτσου, πού οργανώνω στή μικρή, γαλλική πόλη DIE. Τόν 'Απρίλιο τού '79 η 'Ελλάς θα συμμετάσχει στο διεθνές σεμινάριο τού Μιλάνου, όπου θα λάβουν μέρος πολλοί εκπέρι. Τόν Ιούλιο τού '79 ελπίζουμε να πραγματοποιήσουμε τό πρώτο μας γαλλο-έλληνικό σεμινάριο στήν 'Αθήνα ή στή Γαλλία. 'Ο κοινός μας σκοπός είναι η πνευματική ένωση όλων των Εύρωπαίων εκπέρι και η πραγματοποίηση σεμιναρίων, γιά τήν τελειοποίηση των μαθητών μας.
- Ε. Τι γνώμη έχετε γιά τή περίπτωση "Ελ - Κουρού;
- Α. Να σας πω: Διάβασα τό βιβλίο πού μου έδωσαν εδώ στήν 'Αθήνα, αλλά όχι μέ λεπτομέρειες. 'Εκείνο πού μπορώ να πω προς τό παρόν είναι ότι π.χ. ένα δίπλωμα, τού NAKAMA NO Ζίου Ζίτσου πού τυχαίνει να γνωρίζω, είναι τελείως διαφορετικό από τά κανονικά και ως προς τό κλισέ και ως προς τή σφραγίδα και ως προς τό γεγονός ότι έχει εκδοθεί στήν 'Αμερική και όχι στήν έδρα του ('Αγγλία), ύπογράφεται δε από τήν I.B.B.A. "Όσον άφορά τή ταυτότητα τού περιοδικού BUDO γράφει ότι είναι τού 1969, ενώ γνωρίζω πολύ καλά (ήμουν συνεργάτης τού περιοδικού) ότι η τελευταία ταυτότητα εκδόθηκε τό 1968, δεδομένου ότι από τότε ... τό περιοδικό έπαψε να εκδίδεται.
- Ε. Μιά τελευταία έρώτηση. Ποιά η γνώμη σας γιά τήν 'Ελληνική φιλοξενία;
- Α. Σε όλα της τά σημεία αξίζει κάθε έπαινο.... Θα ξανάρθω σύντομα, να είστε βέβαιος....

Θ. Παπαγεωργακόπουλος

μάθημα 9



Άπό τούς Yukio Hirakawa, Γιώργο Σανιώτη και Θύμιο Περισίδη



«Τό καλύτερο καράτε»

1 : Συνοπτική παρουσίαση

Φίλοι μας αναγνώστες

Γιά πρώτη φορά στήν 'Ελλάδα δημοσιεύεται η πιό καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στον κόσμο: τό «Best Karate» τού Masatoshi Nakayama, 9 dan, πού η έκδοτική εταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD., (άποκλειστικά δικαιώματα © γιά όλο τόν κόσμο) μάς έκανε τήν τιμή να μάς παραχωρήσει τά άποκλειστικά δικαιώματα γιά τήν ελληνική γλώσσα.

Η σειρά των βιβλίων «Best Karate» άποτελείται από όκτώ τόμους και είναι ότι πιό σύγχρονο μπορεί να προσφερθεί στον άπαιτητικό καρατέκα. Στήν Ιαπωνία μόλις έχουν εκδοθεί οι τρεις πρώτοι τόμοι και βρίσκονται υπό παραγωγή οι υπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση και έκδοση τού έργου σε περισσότερες από δέκα γλώσσες σε όλο τόν κόσμο.

Τή μετάφραση στήν ελληνική γλώσσα μέ τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θα παρουσιάσει από τίς σελίδες αυτού τού περιοδικού ο Θύμιος Περισίδης (άποκλειστικά δικαιώματα © γιά τήν ελληνική γλώσσα) και τήν επίβλεψη τής μεταφράσεως θα κάνουν ο Γιώργος Σανιώτης, 3 dan στο Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικής Άγωγής, και ο Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στο Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρώτο βιβλίο τής σειράς πού άποτελεί μία «Συνοπτική Παρουσίαση» τού καράτε μέ σκοπό να συνεχίσουμε μέ τά επόμενα τής σειράς πού έμβαθύνουν στις βασικές τεχνικές, στις τεχνικές άγώνων, στα κάτα, κτλ.

Άπό τόν Masatoshi Nakayama, 9 dan

«Άφιερωμένο στον δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

Περιεχόμενα

Εισαγωγή
Βασικά

Τά φυσικά όπλα: Οι χρήσεις των χεριών και των ποδιών, οι στάσεις, οι βηματισμοί, άσκήσεις γυμναστικής:

Θεμελιώδεις άρχές
Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών.

Kata
Kumite
Karate-dō

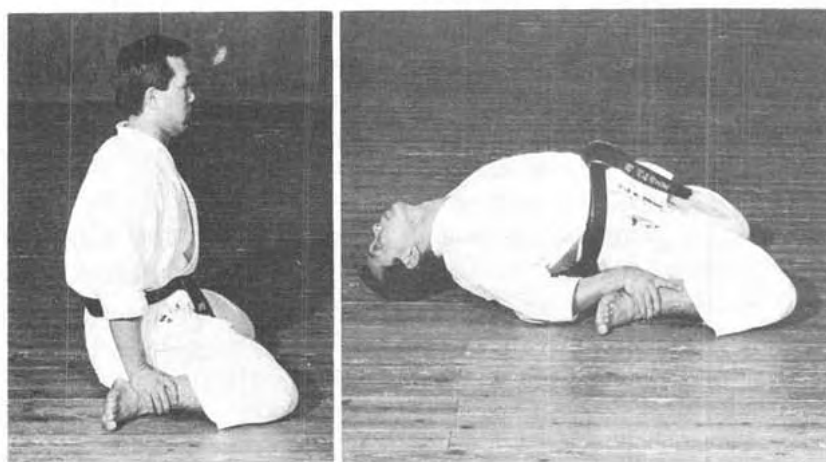
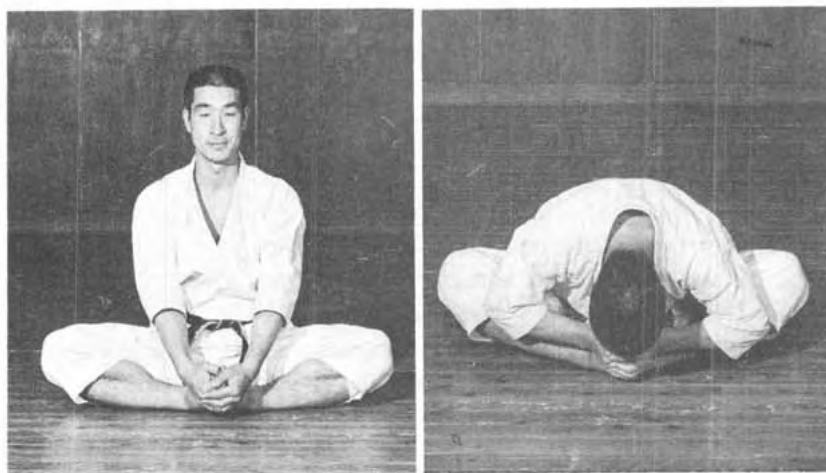
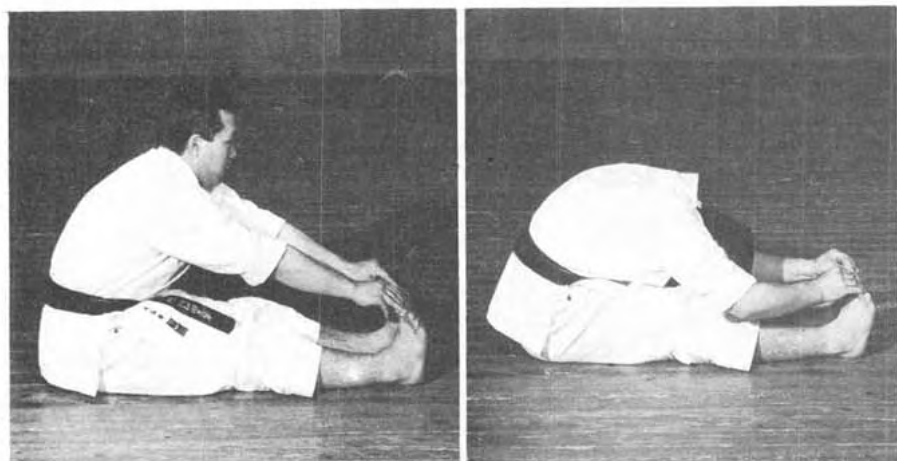
Ίστορία, άγώνες, makiwara, ζωτικά σημεία

Λεξιλόγιο

βασικά

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Άσκησης για ένα άτομο.



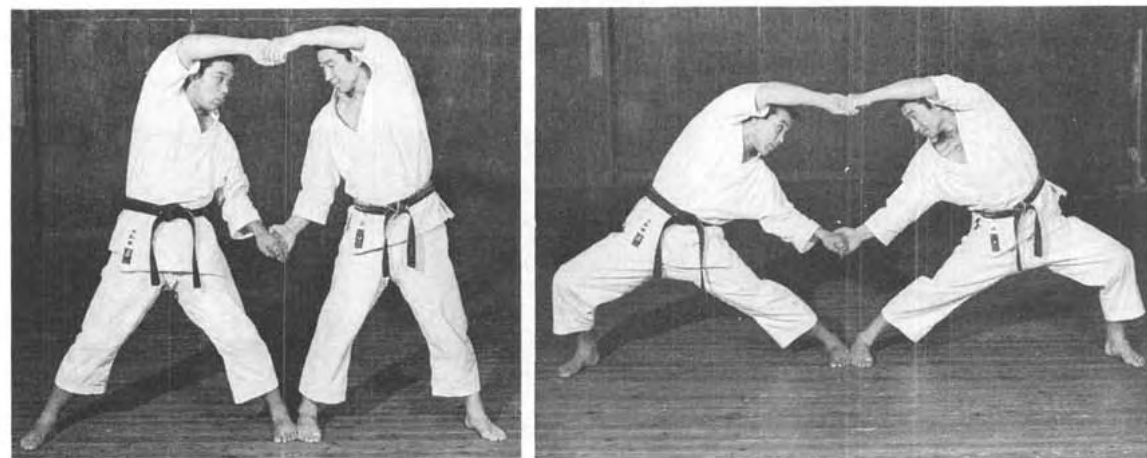
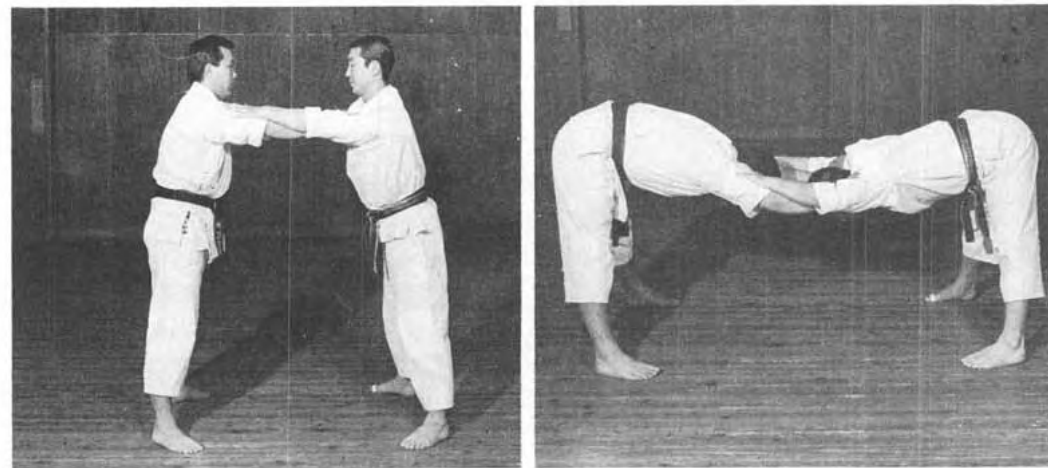
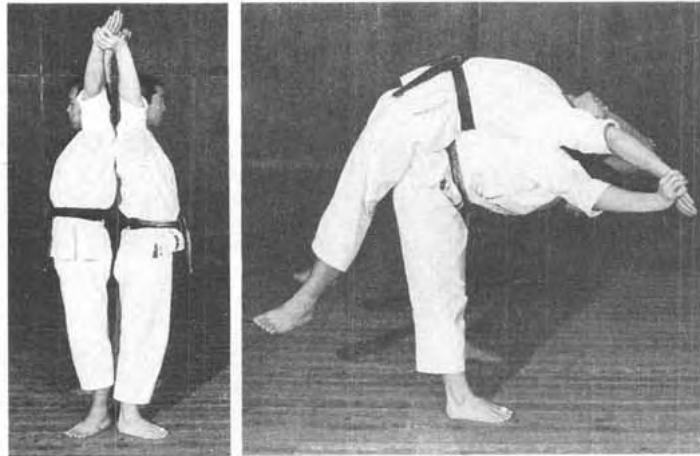
βασικά



Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

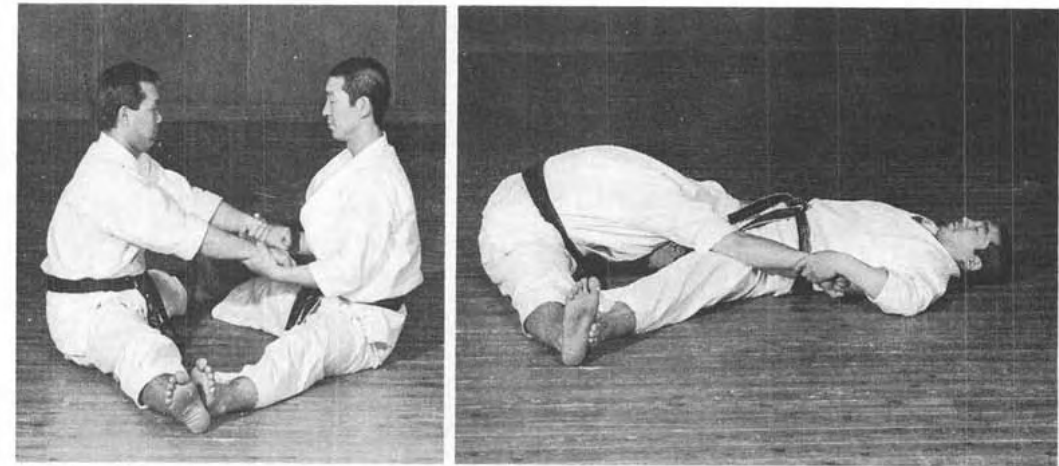
βασικά

Άσκησης για δύο άτομα.



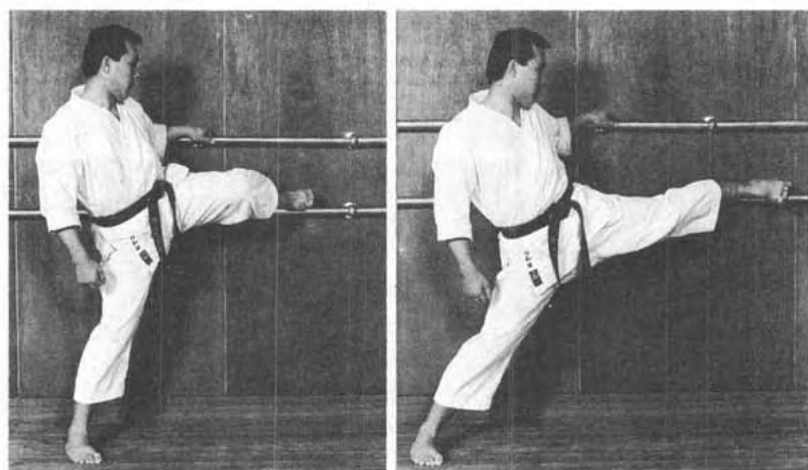
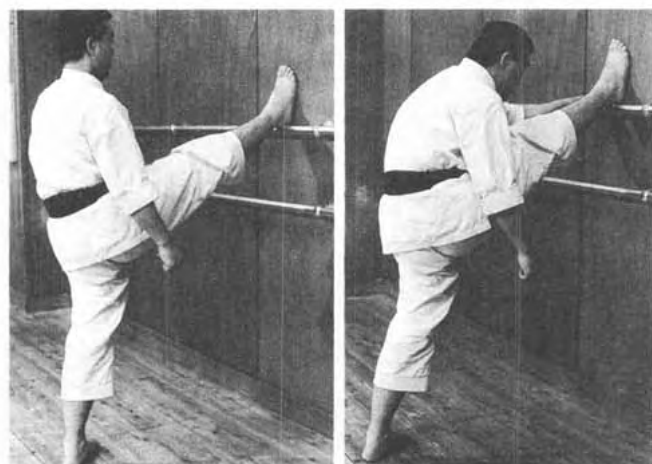
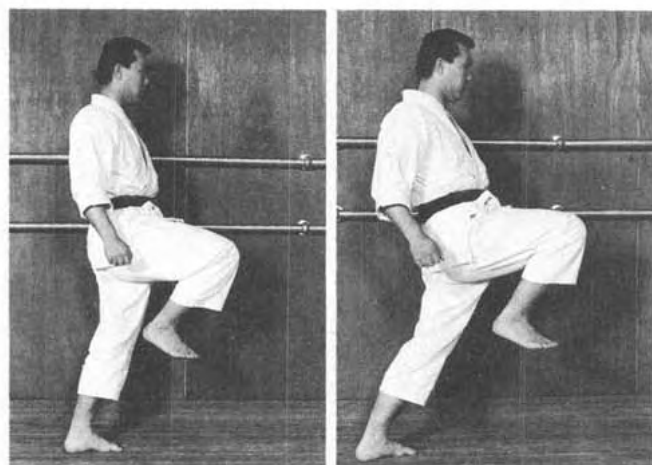
Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

βασικά

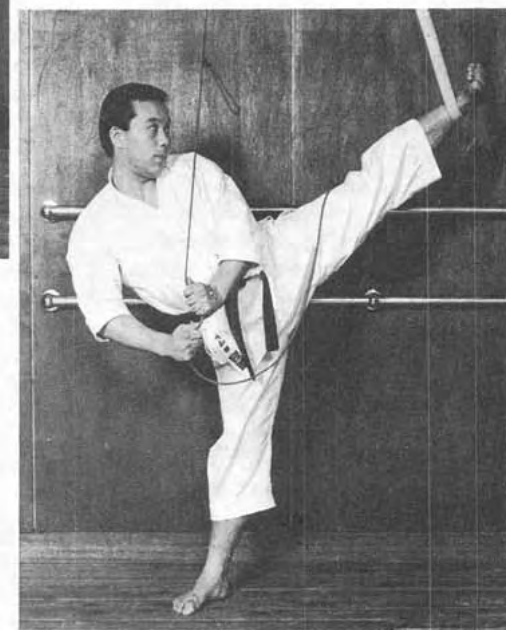


βασικά

Άσκήσιες με βοηθητικό έξοπλισμό.



βασικά



Συνέχεια στο επόμενο

ἡ προπόνηση μέ βάρη στίς πολεμικές τέχνες

Συνέχεια 2η:

Γενικά οἱ μυϊκές ομάδες ἐπηρεάζονται τόσο περισσότερο ἀπό μιά ἀσκηση ὅσο πιά μεγάλη κίνηση τίς ἀναγκάζουμε νά κάνουν. Γι'αὐτό κατά τήν ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων πρέπει νά φορτίζουμε νά κινούμε τόν μύνα, πού γυμνάζουμε, ἀπό τή πλήρη συστολή ἕως τή πλήρη ἔκταση.

Εἶναι προτιμότερο νά ἐκτελοῦμε τίς κινήσεις μέ ταχύτητα ἀλλά μέ σταθερό καί σχετικά ἀργό ρυθμό ὥστε νά δώσουμε τή δυνατότητα στό μύνα νά γίνει ταχύς καί συγχρόνως νά αἰματοῦται ἀρκετά σ' ὅλη τήν ἔκταση κατά τή διάρκεια τῆς ἀσκησης.

Ὅλοι ξέρομε ὅτι μέ τό ὀξυγόνο πού ἀναπνέουμε τό αἷμα ὀξειδώνεται, ἡ παραγομένη θερμότητα μετατρέπεται σέ χημική ἐνέργεια καί αὐτή μέσω τῶν μυῶν σέ μηχανικό ἔργο. Ἐνῶ λοιπόν οἱ μυῶνες ἐργάζονται, ἀφ' ἐνός τά αἰμοφόρα ἀγγεῖα φουσκώνουν καί οἱ μυῶνες διογκώνονται καί γίνονται σκληροί, ἀφ' ἐτέρου μαζεύονται σ' αὐτούς ὀρισμένες οὐσίες, πού ὀνομάζονται καματογόνες, δηλαδή οὐσίες πού προκαλοῦν τήν κόπωση. Ἡ ἀύξηση τῆς ποσότητας τῶν οὐσιῶν αὐτῶν μειώνει τήν ἱκανότητα τῶν μυῶνων νά ἐργαστοῦν καί ἀρχίζουμε νά νιώθουμε ἐκεῖνο τό γνωστό "κάψιμο". Ἄν δέ πιέσουμε τοῦς μυῶνες μας νά συνεχίσουν νά δουλεύουν τότε θά φτασούν σ' ἕνα σημείο τέλειας ἀκαμψίας (κάματος). (λεπτομερέστερη περιγραφή τοῦ φαινομένου ξεφεύγει ἀπό τοῦς σκοπούς τοῦ παρόντος.) Ὅταν οἱ μυῶνες ἐργάζονται κάτω ἀπό τό "κάψιμο" αὐτό ἡ μέ τῶν ὥστε νά προκαλεῖται αὐτό γρήγορα τότε ἔχουμε δυσανάλογα μεγάλη ἀύξηση τοῦ μυϊκοῦ τόνου σάν ἀποτέλεσμα τοῦ τέτανου (μόνιμης σύσπασης) στόν ὁποῖο ὀδηγεῖται ὁ μύνας ἀπό τήν ἔλλειψη ὀξυγόνου (συτελοῦν καί ἄλλοι παράγοντες πού ἡ ἀνάλυση τους ξεφεύγει ἀπό τοῦς σκοπούς τοῦ παρόντος).

Γι'αὐτό οἱ ἀθλητές τῶν πολεμικῶν τεχνῶν πρέπει νά σταματοῦν μιά ομάδα ἐπαναλήψεων (SET) ὅταν ἀρχίσουν νά νιώθουν "κάψιμο".

Ἐν ὀλίγοις πρέπει νά φροντίζουμε νά δουλεύουν οἱ μυῶνες μας μέ τέτοιο τρόπο ὥστε ἡ ἀπόρριψη τῶν καματογόνων οὐσιῶν ἀπό τό αἷμα νά διευκολύνεται ὅσο τό δυνατόν περισσότερο. Αὐτό μπορεῖ νά γίνει δυνατό μέ τόν ἀργό καί σταθερό ρυθμό ἐκτέλεσης τῶν ἐπαναλήψεων, μέ τή σωστή ἀναπνοή καί δίνοντας στοῦς μυῶνες τόν ἀπαιτούμενο χρόνο (διάλειμμα) νά ξεκουραστοῦν ἀνάμεσα στίς ομάδες τῶν ἐπαναλήψεων. Κατά τή διάρκεια τοῦ διαλείμματος εἶναι προτιμότερο νά μὴν ἀκίνητοποιοῦμε τελείως, ἀλλά νά κάνουμε ἑλαφρῆ καί χαλαρές κινήσεις τοῦ μύνα πού γυμνάζουμε ἢ ἂν εἶναι δυνατόν (π.χ ἂν γυμνάζουμε τά χέρια) νά κάνουμε φυγοκεντρικές κινήσεις (π.χ περιστροφές) ὥστε τό αἷμα νά πηγαίνει πρὸς τό ἄκρα καί νά ἀποσυμφορηθεῖ ὁ μύνας. Ἐπίσης μέ "τρεμουλιάσματα" καί ἑλαφρά χτυπήματα μέ τή κόψη τῆς παλάμης μποροῦμε νά "σπάζουμε" τόν μυϊκό τόνο καί νά φέρουμε τόν μύνα σέ χἀλαση (χαλάρωση).

Ἀκόμα θά ἦταν πολύ καλό ἂν παίρναμε μερικές βαθιές εἰσπνοές (καί ἐκπνοές, μέ πάντα τόν χρόνο τῆς ἐκπνοῆς μεγαλύτερο ἀπό τόν χρόνο τῆς εἰσπνοῆς) γιά

Μιά σειρά ἄρθρων ἀπό τοῦς κ.κ. Ν. Ραφτάκη καί Θ. Παπαϊωάννου, κατόχους Ιου ντάν στό Στόκοκιν Καράτε J.K.A., μέ τήν ἐπίβλεψη τῶν κ.κ. Κ. Πανίτσα καί Δ. Μερκάτη, καθηγητῶν Σωματικῆς Ἀγωγῆς στό Ε. Μ. Πολυτεχνεῖο.

καλύτερη ὀξείδωση τοῦ αἵματος, πού ἐξασφαλίζει μέ τή ροή του τή σωστή παροχή ὀξυγόνου, "ξεπλένει" τίς καματογόνες οὐσίες καί ἐμπλουτίζει τόν μύνα πού γυμνάζουμε μέ θρεπτικές οὐσίες. Ὁ γενικός κανόνας εἶναι νά εἰσπνέουμε ἐνῶ χαμηλώνουμε τό βάρος καί νά ἐκπνέουμε ἐνῶ καταβάλλουμε προσπάθεια, δηλαδή κατά τήν ἀνάψωση τοῦ βάρους. Ἡ ἐκπνοή μας πρέπει νά ἔχει τήν ἔνταση τῆς προσπάθειας πού καταβάλλουμε ἐνῶ ἡ εἰσπνοή πρέπει νά γίνεται βαθιά καί ἐλεύθερα. Τόσο ἡ εἰσπνοή ὅσο καί ἡ ἐκπνοή πρέπει νά γίνονται καθ' ὅλη τή διάρκεια τῆς κίνησης καί ὄχι μόνο στήν ἀρχή ἢ στό τέλος. Σέ περιπτώσεις πού γυμναζόμαστε μέ μεγάλη ἀντίσταση ἡ ἔνταση τῆς ἐκπνοῆς κλιμακώνεται κατά τήν κίνηση ὥστε ἡ μεγαλύτερη ποσότητα τοῦ ἀέρα νά φύγει βίαια ἀπό τοῦς πνεύμονες στό τέλος τῆς κίνησης.

Ἄς δώσουμε ἰδιαίτερη προσοχή στή σωστή ἀναπνοή γιατί ὄχι μόνο εἶναι σημαντικός παράγοντας γιά τήν ἀπόδοση τῆς προπόνησής μας ἀλλά κυρίως γιατί μ' αὐτήν θά ἀποφύγουμε ἐπικίνδυνα γιά τήν ὑγεία μας λάθη. Στή πραγματικότητα ὁ ἀέρας, πού βρίσκεται μέσα στοῦς πνεύμονες μας, πρέπει νά παίρνει κατά τήν ἐκπνοή ὅλη τή πίεση πού δέχεται ὁ ὀργανισμός ἀπό τή προσπάθεια. Μ' αὐτόν τόν τρόπο δέν θά σφιγγόμαστε ἀσσοκα σ' ὄλο μας τό σῶμα ἀλλά θά μπορούμε νά συγκεντρωθούμε τέλεια στό μύνα πού γυμνάζουμε, ἐνῶ συγχρόνως ἡ πίεση τῆς προσπάθειας δέν θά κινδυνεύει νά μεταφερθεῖ στόν ἐγκέφαλο ἢ στοῦς βουβῶνες (ὁπότε μιά κοίλη εἶναι πιθανή).

Πρέπει νά προγραμματίσουμε τή προπόνηση μέ βάρη μετά τή κύρια προπόνησή μας (ποτέ πρῖν) καί ἄς μὴν ἐπαναπαυτοῦμε στό γεγονός ὅτι εἴμαστε ἤδη ζεστοί, ἀλλά νά ζεστάνουμε εἰδικά τόν μύνα πού πρόκειται νά γυμνάσουμε κόνοντας πρῶτα μιά ομάδα ἐπαναλήψεων μέ ἕνα μικρό βάρος. Τό ἴδιο καί γιά τόν ἐπόμενο μύνα κ.ο.κ.

Τέλος ἄς μὴ ξεχνᾶμε ὅτι εἴμαστε καρατέκα καί ὅτι τά βάρη τά κάνουμε γιά νά μας βοηθήσουν στό ἀθλημά μας, ἀλλιῶς πρέπει νά διαλέξουμε τό ἕνα ἢ τό ἄλλο. Θέλουμε μ' αὐτό νά πούμε ὅτι ἡ προπόνηση μέ βάρη θά εἶναι γιά μᾶς συμπληρωματική καί θά ἀποτελεῖ ἕνα μικρό ποσοστό τῆς κύριας προπόνησης. Σ' αὐτό πρέπει νά προσέξουμε νά μὴ βιαστοῦμε καί ἀρχίσουμε μέ πολλά SET κάθε μέρα ἀπό τόν πρῶτο κίδλας μήνα γιατί ὀπωδῆποτε ἔτσι θά ἀυξήσουμε κάπως τήν δύναμή μας ἀλλά ἕνα εἶναι σίγουρο, ὅτι οἱ τεχνικές μας θά χάσουν τή ταχύτητά τους καί θά αἰσθανόμαστε τοῦς μυῶνες μας δυσκίνητους καί σφικτούς σάν πέτρα.

Γενικά ὁ ὀργανισμός μας πάντα ἐπιδρᾷ στίς ἀπότομες μεταβολές, γι' αὐτό πρέπει νά δώσουμε χρονικά τή δυνατότητα στό μυϊκό βᾶθ σύστημα νά προσαρμοστεῖ στή νέα κατάσταση πού τοῦ ἐπιβάλλουμε καί νά τήν συμβάσει μέ τίς κινήσεις τῶν τεχνικῶν.

Μέ τό παραπάνω κείμενο τελειώσαμε τίς γενικές συμβουλές. Ἀπό τό ἐπόμενο τεῦχος θά μποῦμε στό κεφάλαιο διαχωρισμοῦ καί ταξινομήσεως τῶν μύνων καί στή παρουσίαση τῶν προγραμμάτων ἀσκήσεων.

Συνέχεια στό ἐπόμενο



Φίλοι ἀναγνώστες:

Ἀφιερῶσαμε αὐτό τό χῶρο στήν ἀλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας καί θά δίνουμε πληροφορίες καί ἀπαντήσεις στίς ἀπορίες σας.

Ἀπό τήν Ρίτα Κοσιδά



ἀλληλογραφία μέ τοῦς ἀναγνώστες

Ἀπάντηση στόν ἀναγνώστη

Κων/νο Λιαρόπουλο. Μαμουσιά Αἰγίου

Ερ. Τά μακιβάρα πού σκληραίνουν τά χέρια τους οἱ ἀθλητές τοῦ Νινζούτσου ἀπό τί μέταλλο ἀποτελοῦνται;

ΑΠ. Τά μακιβάρα γενικά δέν εἶναι μεταλλικά. Δηλαδή, ἡ βάση μπορεῖ νά εἶναι μεταλλική ἀλλά ὄχι ἡ ἐπιφάνεια ἐπαφῆς μέ τό χέρι. Ἡ ἐπιφάνεια ἐπαφῆς εἶναι ξύλινη συνήθως σκεπασμένη μέ τατάμι ἢ καουτσούκ ἢ φάθα ἢ σχοινί διαφόρων ποιότητων ἀνάλογα μέ τό πόσο προχωρημένος εἶναι ὁ ἀθλητής. Φυσικά τό μακιβάρα δέν εἶναι μοναδικό ὄργανο γιά τήν σκληρυνση τῶν χεριῶν καί ποδιῶν. Ὑπάρχουν πάρα πολλά ἄλλα, ὅπως μπξιμάτα τῶν δακτύλων σέ δοχεῖο μέ ἄμμο, ρύζι ἢ ἄλλο ὑλικό ἐπί ὤρες ἡμερησίως μέχρι πού τά δάχτυλα γίνονται ἀγνώριστα ἀπό τό καχύ τυλῶδες στρώμα πού τά περιβάλλει. Αὐτές ὅμως οἱ τεχνικές σκληρύνσεως ἔχουν ἐγκαταλειφθεῖ σήμερα ὡς περιττές. Δέν χρειάζεται ἄνθρωπο νά μπορεῖ ὁ Καρατέκα νά ξεκοιλιάζει ἄνθρωπο ἢ ζῶο μέ γυμνό χέρι οὔτε νά μπορεῖ νά μπήξει τό δάχτυλό του σάν καρφί στό λαιμό τοῦ ἀντιπάλου. Ἐλάχιστοι ἀθλητές στήν Ἰαπωνία ἐπιδίδονται σήμερα στήν σκληρυνση τοῦ χεριοῦ σέ τόσο μεγάλο βαθμό.

Ερ. Τί εἶναι οἱ τεχνικές τοῦ Νινζούτσου πού μοιάζουν μέ καράτε ἀλλά σέ πιά θανάσιμη ἔκφραση; Τί τίς κάνει πιά θανάσιμες τά σκληρά χέρια ἢ ἰδιαίτερα κτυπήματα;

ΑΠ. Ἰδιαίτερα ἡ μυστικά κτυπήματα δέν ὑπάρχουν σέ κανένα εἶδος καράτε, Κούνγ-φού, ἢ ἄλλης τέχνης ὅπως καί νά λέγεται οὔτε στό Νινζούτσου. Τά μυστικά τοῦ Νινζούτσου ἔχουν σχέση μέ τό τί ὄπλα καί ὄργανα χρησιμοποιοῦσαν οἱ Νίνζα καί ὄχι μέ τά κτυπήματα ἢ τίς ἐξαρθρωτικές λαβές. Τά θανάσιμα χτυπήματα τοῦ Νινζούτσου εἶναι ὅπως καί στό καράτε, πρῶσωπο, κεφάλι καί σέ ὀρισμένα μέρη τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Ἡ διαφορά μεταξύ καράτε καί Νιν

1.- Προσοχή. Κάποιοι ἀναγνώστες μᾶς ἔστειλε γράμμα μέ χρήματα μέσα γιά κάποιο βιβλίο. Ἐπειδή ὁ φάκελλος πού εἶχε τή διεύθυνση χάθηκε, τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς στείλει, ὄνομα, διεύθυνση, τόν τίτλο τοῦ βιβλίου πού μᾶς ζήτησε καί πόσα χρήματα εἶχε βάλει μέσα στό φάκελλο.

Παρακαλοῦμε γιά ἄλλη μιά φορά μὴ μᾶς στέλνετε χρήματα σέ φάκελλο. Προτιμᾶτε μέ ταχυδρομική ἐπιταγή ὅπως κάνουν ἑκατοντάδες ἄλλοι ἀναγνώστες μας.

2.- Πολλοί ἀναγνώστες μας, μᾶς ζητοῦν νά τοῦς στείλουμε βιβλία καί νά τά πληρώσουν στό Ταχυδρομεῖο ὅταν τά παραλάβουν. Δέν θά εἴχαμε καμιά ἀντίρρηση. Μόνο πού ἐπειδή ὅταν ἀμελεῖ νά τό παραλάβει ὁ παραλήπτης, τό βιβλίο ἐπιστρέφει σέ μᾶς μέ μιά ἐπιβάρυνση 50 δρχ., γι' αὐτό υἱοθετήσαμε τό σύστημα νά μᾶς στέλνετε τά χρήματα μέ ταχυδρομική ἐπιταγή, ὥστε νά κρατᾶτε τήν ἀπόδειξη, καί νά σᾶς στέλνουμε ἀμέσως συστημένο τό βιβλίο.

3.- Ἐχομε, ἐπί τέλους, περιορισμένο ἀριθμό φορμῶν γιά τζούντο καί καράτε. Ἄν θέλετε, βιαστήτε.

4.- Καθιερώσαμε ἀπ' ὅτι θά εἶδατε μιά σελίδα μέ ἀγγελίες - ἀνακοινώσεις γιά ΔΩΡΕΑΝ δημοσίευση μικρῶν ἀγγελιῶν καί ἀνακοινώσεων μέ κείμενο τό πολύ ὀκτώ γραμμές σάν αὐτές πού γράφουμε τήν ἀλληλογραφία μας. Στείλτε μας ὅτι θέλετε, φτάνει νά εἶναι λογικό. Δεχόμαστε βέβαια καί διαφημίσεις. Λεπτομέρειες στή σελίδα τῶν περιεχομένων.

5.- Ὑπάρχει πιθανότητα, ἀπό κάποτε καί πέρα νά μὴ βρίσκετε τό περιοδικό μας στά περίπτερα. Αὐτό δέν σημαίνει πῶς τό σταματήσαμε ἀλλά σημαίνει πῶς τό κυκλοφοροῦμε μόνο μέ συνδρομές. Εἶναι κάτι πού μπορεῖ νά γίνει κάποτε, γιατί οἱ φθορές εἶναι μεγάλες μέ τό ὑπάρχον σύστημα διανομῆς. Πάντα ὅμως θά βγαίνει καί θά εἶναι διαθέσιμα τά προηγούμενα τεῦχη μεμονωμένα ἢ σέ τόμο.

6.- Ἄν θέλετε προηγούμενα ἢ καί περισσότερα πότερ ἀπό τό ἕνα πού περιέχει τό περιοδικό μας, γράψτε μας νά σᾶς στείλουμε δωρεάν βάζοντας στό γράμμα σας ἕνα γραμματόσημο τῶν 6 δρχ.

ζούτσου είναι ότι το Καράτε είναι άσπλο, ενώ το Νινζούτσου ένοπλο. Στην πραγματικότητα το Νινζούτσου ήταν δολοφονική τέχνη. Τα δύο κύρια χαρακτηριστικά ήταν ο αίφνιδιασμός του αντιπάλου και η χρησιμοποίηση οργάνων. Αναφέρω μερικά παραδείγματα. Οι νίντζα φοράγαν στα μέσα δάχτυλα δαχτυλίδια με μεταλλικές προεξοχές προς τα μέσα. Σφίγγοντας το λαιμό του αντιπάλου με τα δύο χέρια οι προεξοχές μηγρόντουσαν στον λαιμό του κάτω από τ'αυτιά με αποτέλεσμα άκαριαίο θάνατο. Στα δάχτυλα των χεριών είχαν δύο ή τρία μεταλλικά νύχια με τα οποία ξελαρύγγιζαν τον αντίπαλο. Ατσάλινες λεπίδες προσαρμοσμένες στους πήχεις των χεριών προεξείχαν από τους άγκυρες, με το λύγισμα του χεριού και με μία άγκυριά σκότωναν τον αντίπαλο. Μεταλλικές προεξοχές με μικρά ατσάλινα άγκιστρα στην άκρη δεμένες στα χοντρά δάχτυλα των ποδιών και σκεπασμένες με ειδικές κάλτσες για θανάσιμα λακτίσματα στα γεννητικά όργανα, ήλιακό πλέγμα και λαρύγγι. Για να αναφέρουμε όλα τα γνωστά όπλα χρειάζεται βιβλίο με περισσότερες από 100 σελίδες. Η σημερινή εκπαίδευση ατόμων στην τέχνη του Νινζούτσου δεν αποβλέπει στη δημιουργία καρατέκα-δολοφόνων, αλλά έχει δύο κυρίως λόγους. Ο ένας είναι η διάσωση μιας Ιαπωνικής τέχνης που τείνει να εξαφανιστεί και ο άλλος η εκπαίδευση κομμάντος. Δύο από τους ξένους άθλητές του HATSUMI SENSEI διδάσκουν σήμερα στον Ισραηλινό στρατό. Επίσης παλαιότεροι μαθητές του ήταν από κράτη που βρισκόταν σε έμπόλεμο κατάσταση.

Γεράσιμος Άρτινός.

Κύριε Θύμιο Περισίδη, εκδόθη

του περιοδικού "Δυναμικό JUDO-KARATE".

Είμαι φανατικός αναγνώστης του περιοδικού σας που είναι πάρα πολύ καλό. Θα ήταν ακόμη καλύτερο αν μπορούσατε να προσθέσετε ακόμη λίγες σελίδες στο Τζούντο και το Καράτε.

Θάθελα να μου απαντήσετε σε γράμμα σας στα εξής. Ιον. "Αν τα βιβλία "BEST KARATE" I COMPREHENSIVE του M. NAKAYAMA και "PRACTICAL YOGA" είναι γραμμένα στα Άγγλικά ή τα έχετε μεταφράσει στα Έλληνικά. 2ον. "Αν έχετε είδη Πολεμικών τεχνών, NUNCHAKU, σάκους προπονήσεως, και άλλα όργανα.

Με πολλή αγάπη για το περιοδικό σας

Κ.Θ.
Δρυόβουνο Κοζάνης

Υ.Γ. Θα σας παρακαλούσα, αν μπορείτε να μου απαντήσετε γρήγορα και να μη δημοσιεύσετε το γράμμα μου στο περιοδικό σας. Έστω και για την απάντηση 4 δρχ. σε γραμματόσημα.

Φίλε μας Κ.Θ.,

Έχουμε ξαναγράψει ότι δεν στέλνουμε συνήθως μεμονωμένες επιστολές, μόνο μέσω του περιοδικού. Λόγω πληθώρας ύλης δεν μπορούμε να αφιερώσουμε παραπάνω σελίδες για Τζούντο και Καράτε. Απαντάμε στις ερωτήσεις σου. 1) Το "BEST KARATE" του M. NAKAYAMA δεν

υπάρχει μεταφρασμένο όλοκληρο αλλά εκδίδεται σε συνέχειες από το περιοδικό μας. Κυκλοφορεί στα Άγγλικά καθώς και το "PRACTICAL YOGA".
2) Προσωρινά έχουμε μόνο φόρμες για Τζούντο και Καράτε.

Φίλε μας Γιώργο Λυμπερίδη,

Πήραμε το γράμμα σου το γεμάτο αγανάκτηση για εκείνες τις επιδείξεις στον "Μίλων" Νέας Σμύρνης. Υπομονή. Θα μεπεί τέλος σ'αυτά από την Γενική Γραμματεία Άθλητισμού.

Φίλε μας Δημήτρη Κωστή,

Ο δάσκαλος, για τον οποίο μας ζητάς πληροφορίες, και το σύστημά του δεν έχουν καμιά σχέση με καράτε. Σε συμβουλευουμε να μη χάσεις εκεί τον καιρό σου.

Άγαπητέ κ. Περισίδη,

Παρακαλώ να μου γράψετε μέσω του περιοδικού "J-K" την ακριβή ημερομηνία και ώρα της δίκης σας με τον EL-KHOURY. Επίσης σας στέλνω ταχυδρομική επιταγή για να μου στείλετε το περιοδικό "μας". Ακόμα θέλω το παρακάτω γράμμα να μου το δημοσιεύσετε.

"Άγαπητοί μου συνάδελφοι και φίλοι.

Όλοι λίγο-πολύ έχουμε διδαχθεί αυτή την όμορφη τέχνη, είτε Καράτε είτε KOUNG-FU είτε άλλη πολεμική τέχνη. Ας αναλογισθούμε λοιπόν τις συνέπειες που μπορεί να φέρει μία φευτιά ΜΑΣ και ένα λάθος ΜΑΣ. Φίλοι μου όλοι στον αγώνα για να δικαιωθεί το ευγενέστερο περιοδικό πολεμικών τεχνών. Μη διστάσουμε σε καμιά περίπτωση, να το βοηθήσουμε με κάθε μέσον, υλικό και ψυχικό.

Όλοι λοιπόν για ένα καλύτερο JUDO-KARATE στην Ελλάδα."
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

"Ένας συνάδελφός σας
Παναγιώτης Μπούρας
Άμφιλοχία
Αίτωλ/νίας

Φίλε μας Πάνο Μπούρα,

19 ΔΕΚ, κτίριο Άρσανείου (δόξ Πανεπιστημίου, αίθουσα 157). Όρα δεν ξέρω.
Μην έρθεις. ΣΤΟΠ. Εύκολος αντίπαλος.

Θ.Π.

Κύριε Περισίδη,

Σας έστειλα σε ταχυδρομική επιταγή το ποσό των 180 δραχμών για να μου στείλετε το βιβλίο "Ζωτικό Καράτε" στην διεύθυνση που γράφω στην επιταγή και εδώ.

Ιωάννης Παπαδόπουλος
Μελίσσιον Κορινθίας

Είμαι αναγνώστης του περιοδικού σας και σας συχαίρω για τον αγώνα σας κατά των εμπόρων του Καράτε.

Φίλε μας Γιάννη Παπαδόπουλε,

Σου στείλαμε το βιβλίο που ζητήσες και σε ευχαριστούμε για τα καλά σου λόγια.

Κύριε Περισίδη,

Είμαι παθολογικός φίλος του Τζούντο, και τώρα που βρήκα λίγο χρόνο ήθελα να μου γράψετε που υπάρχει μια καλή σχολή για να πάω.

Επίσης σας διατυπώνω ένα παράπονο. Αν είναι δυνατόν γράψτε και λίγα πράγματα για το Ζίου-Ζίτσου.

Τέλος ήθελα να σας ευχαριστήσω για το τόσο ωραίο περιοδικό σας που το αγοράζω συνέχεια από τότε που βγήκε, και για την τόσο ωραία προσπάθειά σας να διαδοθούν οι τόσο ωραίες αυτές τέχνες. Αύτα είχα να σας πω.

Με πολλή εκτίμηση

Άντώνιος Μουτζούρης
Καλλιπόλις Πειραιάς

Φίλε μας Άντώνη Μουτζούρη,

Σ' ευχαριστούμε κατ' αρχάς για τα καλά σου λόγια. Δυστυχώς δεν γνωρίζουμε στη περιοχή σου καμιά καλή σχολή Τζούντο. Όσο για Ζίου-Ζίτσου και μαθήματα αυτοάμυνας θα δημοσιεύσουμε σε επόμενα τεύχη μας. Κάνε υπομονή.

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαι και εγώ ένας από τους πάρα πολλούς αναγνώστες σας.

Πρώτον, δεν βρήκα λόγια να σας συχαρώ για το ωραιότατο αυτό περιοδικό που εκδίδετε και που περιμένω να το αγοράσω και να το διαβάσω για να ύψωθουν οι γνώσεις μου για τις πολεμικές τέχνες.

Είμαι άθλητής του καράτε στη Λεμεσό της Κύπρου, άσχολουμε με το καράτε εδώ και έναμιση χρόνο και βρήκαμαι στο τέλος του θου κύου.

Το περιοδικό σας μας τό σύστησε ο κ. OOTAKE TETSUO, ο οποίος μετά από φιλοξενία που είχε από τον εκπαιδευτή μας κ. Φοίβο Μαυροβουνιώτη και μετά από εξετάσεις που μας έκανε, μου έδωσε το 7 και 8 κύου.

Και εγώ και οι συναθλητές μου, όπως μας έμαθε ο εκπαιδευτής μας, εκπαιδευόμαστε με ζόρι και ζήλο για να φθάσουμε έως ένα σημείο και όχι όπως μερικοί ξένοι στην Ελλάδα που, όπως λένε φυσικά, φτάνουν στο τέλος του καράτε με διασκέδαση και όχι με εκπαίδευση.

Τα τεύχη 1, 2, 4, 5, 6, 7 δυστυχώς δεν τα έχω, και σας παρακαλώ γράψτε μου πόσο στοιχίζουν μαζί με τη ταχυδρομική τους για να σας στείλω τα λεφτά και να μου τα στείλετε.

Χάρηκα πάρα πολύ για τα ωραιότατα αληθινά λόγια που γράψετε εναντίον του EL-KHOURY. Και λυπάμαι πάρα πολύ για το θράσος που είχαν να κάνουν μήνυση εναντίον σας. Αλλά όπως σας έγραφα και πιο πάνω δυστυχώς μερικοί παίρνουν ζώνες με διασκέδαση και όχι με εκπαίδευση. Ας μη τό συζητάμε διότι αηδιάζω.

Χαρά μου είναι να μου απαντήσετε. Ξανά τα θερμά μου συχαρητήρια για το ωραιότατο περιοδικό σας.

Με πολλή εκτίμηση
Καλλιός Γιαννάκης
Λεμεσός-Κύπρος

Φίλε μας Γιαννάκη Καλλιός

Σε ευχαριστούμε για το γράμμα σου και την συμπαράσταση στο θέμα της δίκης. Αποτελεί μεγάλη ευχαρίστηση για μας να έχουμε επικοινωνία με αναγνώστες μας από τη Κύπρο, όπου όπως δείχνουν οι πληροφορίες μας έχουμε μεγάλο ποσοστό αναγνωστών.

Απ' ότι πληροφορούμεθα, θα κατέβουν και άλλες φορές ίσως εκπαιδευτές από την Ελλάδα στη Κύπρο. Επίσης θα γίνουν στενότερες οι σχέσεις Ελλάδος-Κύπρου στο τομέα του Τζούντο με στόχο μια καλή συμμετοχή στους Ολυμπιακούς της Μόσχας.

Για τα τεύχη, που σου λείπουν, θα πρέπει να μας στείλεις με ταχυδρομική επιταγή τα χρήματα (βλέπε σελ.3) και θα σου τα στείλουμε άμέσως.

Άγαπητέ κύριε Περισίδη:

Δεχθείτε σας παρακαλώ τα συχαρητήριά μου για το περιοδικό σας. Η μεγάλη ποικιλία των θεμάτων του, η κάλυψη πολλών τομέων των Πολεμικών τεχνών και τα ενδιαφέροντα ρεπορτάζ και συνεντεύξεις καθώς και η υπεύθυνη ενημέρωση τό κάνουν πολύ αξιόλογο. Ακόμα εκτιμώ την προσπάθεια βελτιώσεως του με πιο πολλά θέματα και θα ήθελα να σας παρακαλέσω στις βιογραφίες των διαφόρων ιδρυτών των πολεμικών τεχνών να υπάρχει περισσότερη ενημέρωση γύρω από την φιλοσοφία τους. Θα ήταν όμως πολύ καλύτερο να αφιερώνατε σε κάθε τεύχος σας έστω και μία σελίδα για κάθε σύστημα καράτε και των άλλων πολεμικών τεχνών έτσι ώστε να γίνει μια καλύτερη ενημέρωση σ' αυτόν τον τομέα.

Θα ήθελα ακόμη να σας ανακοινώσω ότι υπάρχουν πάρα πολλοί φίλοι των πολεμικών τεχνών που στερούνται μια εκπαίδευση που τόσο θα ήθελαν, μόνο και μόνο επειδή δεν είναι στην Αθήνα.

Δεν θα ήταν δυνατή η ίδρυση σχολών στις μεγαλύτερες πόλεις της Ελλάδος, ώστε να εκπληρωθεί ο πόθος των τόσο πολλών προθύμων να μάθουν Τζούντο ή καράτε, Τουλάχιστον στη δική μου πόλη, το Ηράκλειο, ζουν εκατόν είκοσι χιλιάδες και νομίζω η ίδρυση μιας σχολής καράτε (έχω παρατηρήσει ότι οι εκπαιδευτές του SHOTOKAN είναι αρκετοί στην Αθήνα) και μιας Τζούντο, θα ήταν επιτυχής.

Ελπίζω να καταφέρετε να πετύχετε κάτι σ' αυτό το θέμα που είναι έξω από τον τόπο αληθινό και ενδιαφέρον και αξίζει κάθε προσπάθεια. Όταν τελειώσετε παρακαλώ ανακοινώστε το αποτέλεσμα στο περιοδικό σας.

Ένα άλλο θέμα που με ενδιαφέρει είναι η διαφήμιση για τα Κατατέγκι (KARATEGI) και θα ήθελα να μου στείλετε ένα κατάλογο ειδών και τιμών.

Μετά τιμής
Ευάγγελος Παπανικολάου
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Φίλε μας Βαγγέλη Παπανικολάου,

Είμαστε πολύ χαρούμενοι που παίρνουμε γράμματα αναγνωστών μας από διαμερίσματα της Ελλάδας έξω απ' την Αθήνα. Σ' ευχαριστούμε για τα καλά σου λόγια για το περιοδικό μας.

Γίνονται πολλές προτάσεις σχετικά με τη βελτίωση και τη πρόσθεση καινούργιας ύλης στο "Δυναμικό JUDO-KARATE". Προς τό παρόν όμως τα μέσα και οι πόροι είναι περιορισμένα.

Όσον αφορά την ίδρυση σχολής Τζούντο και Καράτε στο Ηράκλειο δεν περνάει τίποτα απ' το χέρι μας. Κάνε υπομονή. Ίσως κάποτε συνειδητοποιήσουν την ελλείψή της.

Σου στέλνουμε επίσης τον κατάλογο που ζητήσες.



Μπρούς Λή: ο Θρύλος

Συνέχεια 7η:

‘Αλλά ο Μπρούς Λή δεν μένει στη μνήμη μας σαν διαι-
τολόγος, ούτε πρέπει να μείνει έτσι. Το σώμα του είχε
μοναδική μυϊκή χάρη, που δεν θύμιζε τίποτα από την χον-
δροειδή άδεξιότητα των άθλητών της άρσεως βαρών ή τους
υποψηφίους των ανδρικών καλλιστείων για την έκλογή του
"Μίστερ Μπόντ Μπιούτιφουλ" ή τη σπαρτιατική αδυναμία
των δρομέων άντοχής. Το σώμα του Λή ήταν ένα όργανο
άγνης όμορφιάς, και τό κατόρθωσε αυτό μετά από σειράς
άσκήσεων που - εύτυχως - γνωρίζουμε μέσω συνεντεύξεων,
άρθρων και αναμνήσεων. Τά άκόλουθα λόγια του Λή αναφέ-
ρονται στην ανάπτυξη αυτής της φυσικής άγωγής.

"Ένα δάχτυλο που δείχνει τό φεγγάρι. Μή νομίζετε
τό δάχτυλο για τό φεγγάρι, μή καρφώσετε τό βλέμμα σας
τόσο επίμονα στό δάχτυλο ώστε νά χάσετε την ώραία όψη
του ούρανοϋ. Τό δάχτυλο χρησιμεϋει νά δείχνει τό φως
που φωτίζει τά πάντα".

‘Ο καλύτερος τρόπος για νά διατηρήσει κανείς ένα
σταθερό επίπεδο φυσικής ύπεροχής και νά δημιουργήσει
μιά ικανότητα που άκολουθως φέρνει την πρόοδο, ήταν-
σύμφωνα με τον Λή - ή ταπεινή τέχνη του τρεξιματος.
Συνιστούσε αυτή την άσκηση σε όποιον ένδιαφερόταν,
λέγοντας.

"Αν δεν είναι καλή ή φυσική σου κατάσταση, δεν
πρέπει νά άσκεύσαι σε βαριά άγωνίσματα. Για μένα, ή
καλύτερη άσκηση σ' αυτό, είναι τό τρέξιμο. Τό τρέξιμο
είναι τόσο σημαντικό, που πρέπει κανείς νά τό κάνει
συστηματικά σ' όλη του τή ζωή. Δεν έχει τόση σημασία
πιά ώρα της ημέρας τρέχει, άρκει ότi τρέχεις, βελτιώ-
νοντας σιγά - σιγά τό χρόνο και αυξάνοντας την από-
σταση".

‘Ο Λή έτρεχε έξι μέρες τή βδομάδα για δεκαπέντε
μέχρι σαράντα-πέντε λεπτά (δύο μέχρι έξι μίλια) την
ημέρα συνήθως με τή συντροφιά του αγαπημένου του ζώου.

Ένα άλλο είδος τακτικής άσκησης που έφάρμοζε ο
Λή ήταν τό "Τάι Τσί". Λίγο μετά την αύγή στis περι-
σότερες πόλεις της Ανατολής, ο έπισκέπτης θά παρα-
τηρήσει ομάδες ανθρώπων, από πολύ νέους ως πολύ ήλι-
κιωμένους, νά εκτελούν άσκήσεις σε άργή κίνηση. Αυτές
είναι οι άσκήσεις "Τάι Τσί". Τό πλεονέκτημα τους είναι
ότι άσκεύεται κανείς βαδίζοντας άργά. Οι άσκήσεις αυτές
μπορούν νά γίνουν σε ένα κήπο, ακόμα και σε ένα γρα-
φείο. Αποτελούν θεραπεία τόσο σωματική όσο και πνευ-
ματική.

Τήν ιστορία της προέλευσης του Τάι Τσί γνωρίζουμε
από ένα μοναχό με τό όνομα Τσάνγκ Σάν-Φένγκ. Ένα με-
σημέρι ο Τσάνγκ συλλογίζεταν, όταν ένας θόρυβος διέ-
κοψε την αυτόσυγκέντρωσή του και τον έκανε νά κοιτά-
ξει έξω. Έίδε ένα φίδι, με τό κεφάλι του ψηλά, που
δεχόταν την επίθεση ενός γερανού. Καθώς τό πουλί πλη-
σίαζε νά τό άρπάξει, τό φίδι έστριψε από τή μία πλευ-
ρά κτυπώντας τό γερανό με την ούρα του. "Αν ο γερανός
προστατέψει την μία του πλευρά, σε μία μάχη, τό φίδι
μπορεί νά στρίψει και νά γλυστρήσει σε τέτοια θέση ώ-
στε νά χτυπήσει την άκάλυπτη πλευρά του πουλιού, άφ-
νοντας τό γερανό άνίκανο νά αντίδράσει. Τελικά, ο γε-
ρανός παραιτήθηκε και πέταξε ενώ τό φίδι γλύστρησε πάλι
στη τρύπα του.

Τότε ο Τσάνγκ κατάλαβε την αξία αυτής της τακτικής.
"Έτσι άρχισε νά μελετά τις μεθόδους αυτές που χρησι-
μοποιούσαν τά ζώα και τά μετέτρεψε σε άσκήσεις γνω-
στές σαν Τάι Τσί".

‘Ο Λή είπε κάποτε σε ένα δημοσιογράφο για τις
άσκήσεις Τάι Τσί.

"Όπως τό νερό, πρέπει νά είναι άμορφες. Τό χύ-
νεις στό ποτήρι και παίρνει τό σχήμα του. "Αδίκαια
προσπαθείς νά τό χτυπήσεις ή νά τό σπρώξεις, είναι
έλαστικό. Πιάστο, και θά σου φύγει χωρίς άμφιβολία.
Πόσο άλήθεια είναι, ότi ή μηδαμινότητα δεν περιορι-
ζεται. Τό μαλακότερο πράγμα είναι άπιαστο."

‘Ο Μπρούς Λή ποτέ δεν άφησε τις άσκήσεις Τάι Τσί.
Φίλοι του λένε ότi ποτέ δεν τον είδαν νά κάθεται, ά-
κόμα και όταν μιλούσε στό τραπέζι του φαγητού ή ό-
ταν έβλεπε τηλεόραση, πίεζε την παλάμη του στό κάτω
μέρος του τραπέζιου ή έσφιγγε τους μύς των μηρών
του. "Η Λίνα διηγείται ότi συχνά τον έβρισκε με έ-
να βιβλίο στό ένα χέρι και ένα άλτήρα στό άλλο, και
πώς πεταγόταν από μία συζήτηση για νά δοκιμάσει μία
άσκηση που μόλις του είχε έρθει στό μυαλό.

‘Από όλες τις "φυσικές" άσκήσεις-άσκήσεις δηλα-
δή που δεν χρειάζονται ιδιαίτερα έφόδια ή γνώση εί-
δικής τεχνικής- που έκανε ο Λή, οι πιο χρήσιμες εί-
ναι ίσως οι ίσομετρικές άσκήσεις. "Ισομετρική άσκη-
ση είναι απλά εκείνη όπου οι μύς δυναμώνουν με τό
νά τους γυμνάζεις με ένα άκίνητο αντίκειμενο-ας πού-
με τον τοίχο. 'Ο Λή περνούσε περισσότερο από μία ώ-
ρα σπρώχνοντας με τις παλάμες του τά κάγκελα του
μπαλκονιού του.

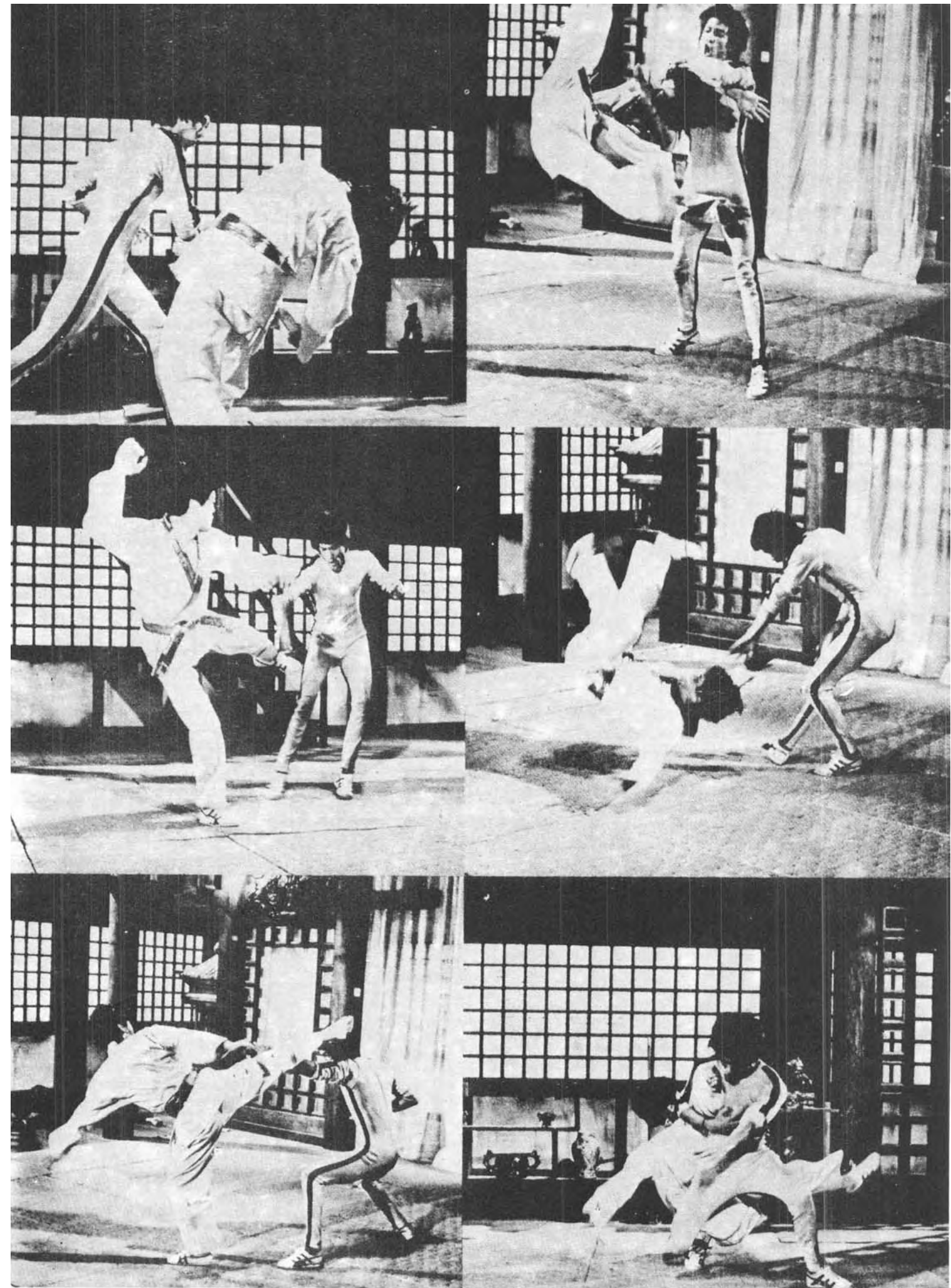
"Για νά άποδείξεις στον έαυτό σου, πόση ένταση
δίνει αυτό στους μύς των βραχιόνων, δοκίμασε στέκο-
ντας άντιμέτωπα και πολύ κοντά σε ένα τοίχο. Σπρώ-
ξε δυνατά τό τοίχο με τις παλάμες για τρία ή τέσσε-
ρα λεπτά. Κάνε ένα βήμα πίσω και χαλάρωσε τά χέρια,
και αυτά θά ύψωθούν μόνα τους μερικούς πόντους. Τώ-
ρα προσάθησε νά κάνεις τό ίδιο για μία ώρα ή περισ-
σότερο."

‘Ο Λή έφάρμοζε ίσομετρικές άσκήσεις για νά άνα-
πτύξει τους περισσότερους μύς του σώματός του. "Ε-
νας άποτελεσματικός τρόπος για νά γυμνάζεις πολλούς
μύς με μία άσκηση, ήταν ή μέθοδος της "ίσομετρικής
ράβδου." "Ήταν μία μεταλλική ράβδος, παχύτερη στό
μέσο, που στερεωνόταν όριζόντια ανάμεσα σε δύο κά-
θεται κοντάρια. Μετά την τοποθέτηση του σε ύψος άκρι-
βώς κάτω από τον ώμο, ο Λή έσκυβε κάτω από αυτό, ά-
κουμπούσε τους ώμους και τον αυχένα στό κέντρο της
ράβδου, και μετά έσπρωχνε προς τά επάνω. Έτσι γυ-
μνάζονταν οι μύς της γάμπας, των μηρών και του στο-
μαχιού. "Επειτα τοποθετώντας τά χέρια του δεξιά και
άριστερά της ράβδου και σπρώχνοντας και με αυτά,
γυμνάζονταν ακόμη οι μύς των βραχιόνων.

‘Ο Λή όνόμαζε τά χέρια και τά πόδια, τους βρα-
χιόνες και τους μηρούς "έργαλεία της τέχνης" και έ-
κανε τό πάλι για νά τά κρατά ενεργητικά.

Τό λάκτισμα του Λή ήταν τόσο άποτελεσματικό
που οι Κινέζοι τον όνόμασαν "ο άνθρωπος με τά τρία
πόδια". 'Ο Λή απέκτησε αυτό τό γρήγορο και ψηλό
λάκτισμα, μετά από άσκηση σε μία όριζόντια ράβδο.
"Όταν οι μύς ήταν έτοιμοι, άρχισε νά γυμνάζεται στα
δέντρα. Ναί δέντρα-και όχι μικρά δεντράκια, αλλά
μεγάλα φοινικόδεντρα. "Όταν μπορείς νά κτυπάς, δεν
τραντάζεσαι έσύ, αλλά τό δέντρο και τότε άρχίζεις
νά καταλαβαίνεις τί θά πει κτύπημα".

Συνέχεια στό έπόμενο.



ὁ τζουντόκα χωρίς κιμονό



Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

Περιπετειώδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk.

© Edition FLEUVE NOIR DEPARTEMENT - PARIS

Συνέχεια θη:

Κολυμπάει κάτω από το νερό μέχρι τη στιγμή που νοιώθει ότι οι πνευμονές του κοντεύουν να σπάσουν. 'Ανεβαίνει στην επιφάνεια κάνοντας βουτιά επί τόπου. 'Ασπρες γραμμές από σφαίρες στην επιφάνεια τόν ακολούθουν.

Κολυμπάει τώρα πιά ήρεμα. Προσπαθεί να κρατήσει δυνάμεις. Σιγά-σιγά τὰ κύματα σκεπάζουν τὸ κεφάλι του καθώς απομακρύνεται από τὸ γιῶτ. Διακρίνει τὸ κεφάλι τῆς Μπεατρίς λίγα μέτρα μακριά του. Μὲ μεγάλες ἀπλωτές τὴν πλησιάζει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

Μέσα σὲ μιὰ ἀτιμόσφαιρα γεμάτη ἀτμούς ὁ Μπρούκς προσπαθεῖ νὰ βρεῖ τὴ συνέχεια αὐτοῦ που διαβάζει. 'Ἡ ἐφημερίδα ἔχει μαλακώσει πολύ καὶ κολάζει στὰ δάκτυλά του. Γυρίζει μὲ προσοχὴ τὶς σελίδες.

— 'Ανοίξτε ἐπιτέλους λίγο τὸν ἐξαεριστήρα, δὲν βλέπω τίποτα πιά ἐδῶ μέσα, λέει στὸν συναδελφὸ του.

Οἱ δύο ἄντρες εἶναι καθισμένοι στὸν κάτω μπάγκο τῆς σάουνα. Εἶναι καὶ οἱ δύο καταϊδρωμένοι καὶ ἡ ἀναπνοή τους εἶναι δύσκολη.

Μὲ τὴν ἀνάποδη τῆς παλάμης του ὁ Μπρούκς σκουπίζει τὸ μέτωπό του καὶ ξαναρχίζει τὸ διάβαμα.

— Εἶχε μεγάλη τύχη λοιπόν ὁ Γάλλος. Κοίταξε Ντύγκαν.

'Ὁ ἄλλος κουνάει ἀρνητικὰ τὸ κεφάλι του καὶ μὲ μιὰ κίνηση ἀνασηκώνεται. Οἱ φακίδες που γεμίζουν τὸ δέρμα του εἶναι τώρα κατακκόκινες.

— 'Εγὼ βγαίνω ἀπ'αὐτὴ τὴν κόλαση.

Σπρώχνει τὴν πόρτα καὶ γλιστράει μονοκόματα στὴν μικρὴ πίσίνα που εἶναι ἔξω ἀπὸ τὴ σάουνα. Τὸ πέρασμα ἀπὸ τοὺς 70 βαθμούς στὸ παγωμένο νερὸ τοῦ κάνει νὰ ἀνέβει ἡ καρδιά του στὸ λαιμό. Σταματᾷ λίγο ἀκουμπώντας στὸ σιδερένιο χέρι τῆς σιαλίτσας παίρνει μερικές ἀναπνοές καὶ ξαναβουτᾷ στὸ νερό.

Ἀργότερα, ἐκπλωμένος στοὺς μικροὺς πάγκους τοῦ μασάζ ἀκούει μὲ προσοχὴ τὸν Μπρούκς που εἶναι ἐκπλωμένος στὸν διπλανὸ πάγκο.

— Ὁ Σενκλαίρ εἶναι ὁ μόνος που ἐπέζησε ἀπὸ τὸ δυστήχημα μαζί μὲ μιὰ ἀεροσυνοδὸ. Μπόρεσαν νὰ μπουνη σὲ μιὰ βάρκα καὶ παρασυρμένοι ἀπὸ τὸ ρεῦμα μπόρεσαν νὰ φθάσουν μέχρι τὴν ἀκτὴ ὅχι μακριά ἀπὸ τὸ θύρο στὰ βόρεια τῆς Σκωτίας. 'Ἡ βάρκα τσακίστηκε ἀλλὰ αὐτοὶ γλυτώσαν καὶ πάλι. Κάτι φαράδες τοὺς μαζέψανε γαντζωμένους στὰ βράχια.

— Καὶ τώρα που βρίσκονται;
— 'Ἐνα φαράδιο τοὺς μετέφερε μέχρι τὸ 'Αμπερντιν.
— Τραυματισμένος;
— 'Ὅχι μόνο που ἡ κοπέλλα ὑποφέρει ἀπὸ νευρική κατάρπωση.

— Καὶ ὁ Σενκλαίρ;
— Νομίζω ὅτι φτάνει σήμερα τὸ βράδυ στὸ Παρίσι.

Πάντοτε σύμφωνα μὲ τὴν ἐφημερίδα δὲν ἐξηγεῖται ὁ λόγος τοῦ δυστυχήματος.

Θὰ τὸν μάθουμε μόνο ὅταν γίνει ἡ σχετικὴ ἔρευνα ἐδῶ.

— Ἀηλαδή ἀρχίζει ἡ δουλειά γιὰ μᾶς.
— Νομίζω πὼς ναί. Οἱ ὁδηγίες τοῦ συνταγματάρχη 'Εριγκτον εἶναι σαφεῖς.

Ὁ Μπρούκς ἀνασηκώνεται.

— Ὁ Σενκλαίρ θὰ δυσκολευτεῖ πολύ νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ τοὺς δημοσιογράφους. Πότε πιστεύεις ὅτι μπορούμε νὰ τὸν συναντήσουμε;

— Σήμερα τὸ βράδυ ἢ αὐριο. 'Ἐν τῷ μεταξύ θὰ πάω νὰ πάρω τὸν φάκελλο μὲ τὶς πληροφορίες που ἤδη ἔχει συγκεντρώσει ὁ Μόντυ.

Οἱ δύο ἄντρες βγαίνουν ἀπὸ τὴν σάουνα καὶ σὲ λίγο ἀνακατεύονται μὲ τὸ ἀνώνυμο πλήθος που πλημμυρίζει τοὺς δρόμους τοῦ Παρισιοῦ.

— Ποῦ πηγαίνετε τώρα;
— Νὰ γευματίσω. Θέλετε νὰ μὲ συνοδεύσετε;

— 'Ὅχι, εὐχαριστῶ. 'Ἐχω ἕνα ραντεβού στὸ γραφεῖο μου.



Τὴν ἴδια στιγμή ὁ κ. Φινάλ φορώντας σκούρο μπλέ παλτό καὶ ἄσπρο μεταξωτὸ φουλάρι, χτυπάει τὴν πόρτα τοῦ μικροῦ παλαιοπωλείου. 'Ἡ πόρτα μισανοίγει τρίζοντας.

— 'Ανοίξτε, λοιπόν.

Ὁ κ. Λεοπόλντ ὑποδέχεται χαμογελώντας τὸν ἐπισκέπτη του, ἀνῶ μιὰ σκιά μίσους περνάει ἀπὸ τὰ μάτια του.

Ὁ ἀσιάτης περνάει μέσα καὶ μὲ μιὰ ἀπότομη κίνηση τοῦ πετάει τὴν ἐφημερίδα.

— Διάβασε.

Ὁ ἄλλος πιάνει μουδιασμένους τὴν ἐφημερίδα.
— Λοιπόν;

'Ὁ παλαιοπώλης διαβάσει γρήγορα καὶ ἀφήνει τὴν ἐφημερίδα ἀνέκφραστος.

— Τί λοιπόν;

Τὰ δόντια τοῦ ἀσιάτη τρίζουνε. Τὸ πρόσωπό του γίνεται κίτρινο ἀπὸ τὴν ὄργη.

— Σᾶς ἔχω προσλάβει νὰ κάνετε τί;

— Μὲ πληρώνετε γιὰ νὰ μεταβιβάζω καὶ νὰ λαμβάνω τὶς διαταγές σας. Αὐτὸ εἶναι ὅλο. 'Ἐνα γραμματοκιβώτιο δὲν μπορεῖ νὰ κάνει τίποτα ἄλλο. 'Ἄν ὁ Σενκλαίρ γλύτωσε, ἐγὼ δὲν φταίω.

Τοῦ εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ μὲνει φυσικός. Τὸ μίσος εἶναι ἀνακατεμένο μὲ τὸν φόβο. Προσπαθεῖ νὰ ἀπαντήσει ἤρεμα, ἂν καὶ θὰ ἤθελε πολὺ νὰ τὸν βρῖσει.

— Πού εἶναι ὁ χειριστὴς τοῦ ἀσυρμάτου;

— Κάτω στὸ ὑπόγειο.

— Πήγαινε νὰ τὸν φωνάξεις.

— Κοιμᾶται.

— Ευνησέ τον, διάβολε.

'Ὁ κ. Λεοπόλντ κοντοστέκεται.

— Νομίζω πὼς θὰ ἔπρεπε νὰ κρατήσω τὸν ἀσύρματο μερικές ἡμέρες μόνο καὶ μόνο γιὰ νὰ μπόρουν αὐτοὶ που ξέρετε νὰ ἔρθουν νὰ τὸν πάρουνε. 'Ἄν συνεχίσουμε ὅμως νὰ τὸν χρησιμοποιοῦμε στὸ τέλος θὰ μᾶς ἀνακαλύψουν.

— Κράτα τὶς συμβουλές σου γέρο καὶ κάνε αὐτὸ που σοῦ λέω. Πρέπει νὰ ἔρθω σὲ ἐπαφή μὲ τὸ "Κορμοράν" ἀμέσως.

Χωρὶς τὴν παραμικρὴ ἀμφιβολία ὅτι ἡ διαταγὴ του θὰ ἐκτελεστεῖ γυρίζει τὴν πλάτη του στὸν παλαιοπώλη καὶ πιάνει τὸ τηλέφωνο.

— Ναί. 'Ἐσὺ εἶσαι γλυκειά μου;

— Τὸ πρόσωπό του ἔχει ἀλλάξει: ξαφνικά καὶ τὸ χέρι του χαϊδεύει τὸ καλώδιο σάν νὰ χαϊδεύει τὴν "γλυκειά" του.

— Μπόρεσε νὰ κοιμηθεῖς χωρὶς ἐμένα; ... Ναί πολύ ὥραιο βράδυ ... Δὲν θὰ μπόρῃς νὰ γυρίσω πρὶν ἰ ὧρα.

Ὅταν τὸ χέρι του ἀκουμπᾷ τὸ ἀκουστικό ἡ ἐκφραση τοῦ ἐρωτευμένου σβύνει καὶ πάλι ἀπὸ τὸ πρόσωπό του.

Χώνεται σὲ μιὰ πολυθρόνα ἐνῶ ἡ ματιὰ του πέφτει πάλι στὴν ἐφημερίδα. 'Ἡ κόψη τῆς παλάμης του τρίβεταὶ ἐπάνω στὸ μπράτσο τῆς πολυθρόνας. 'Ἐνα ξαφνικὸ ἀνεβοκατέβασμα τοῦ χεριοῦ καὶ τὸ χοντρὸ ξύλο σπάει μὲ ἕνα ξερὸ κρότο. Μιὰ γκριμάτσα που μοιάζει μὲ χαμόγελο καρφώνεται στὰ χεῖλη του.

Στὸ βᾶθος τοῦ δωματίου ἐμφανίζεται ὁ κ. Λεοπόλντ.

— Ὁ Φλό εἶναι στὴ διάθεσή σου.

Ὁ χειριστὴς ἔχει φορέσει ἕνα σακκάκι ἐπάνω ἀπὸ τὴν πιτζάμα του καὶ περιμένει καθισμένος μπροστὰ στὴν συσκευή.

— Κάλεσέ μου τὸ "Κορμοράν".

Ἐνῶ ὁ χειριστὴς σκύβει ἐπάνω στὸν ἀσύρματο ὁ Λεοπόλντ βγαίνει ἀπὸ τὸ δωμάτιο. Τὸ μάτι του ἀμέσως πέφτει στὴν σπασμένη πολυθρόνα. Σκύβει καὶ ἀνασηκώνει τὸ κομμάτι τοῦ μπράτσου που εἶναι πεσμένο στὸ ἔδαφος.

— Τὸ κᾶθαρμα μουρμουρίζει ἀνάμεσα στὰ δόντια του.

Σφίγγει τὶς γροθιές μὲ δύναμη καὶ φαντάζεται νὰ ἐβγαζε ἀργά-ἀργά τὰ δάχτυλα τοῦ ἀσιάτη μὲ μιὰ τανάλια.

— Τὸ κᾶθαρμα, ξαναμουρμουρίζει.

Προσπαθεῖ νὰ ξανακολληθεῖ ὅσο καλύτερα γίνεται τὸ σπασμένο κομμάτι ὅταν ὁ ἀσιάτης ξαναγυρίζει δίπλα του.

— 'Ἐσὺ εἶσαι ἕνας βλάκας λέει ὁ Φινάλ ἀλλὰ ὁ πλοισαρχος Βόντεῦ εἶναι ἕνας μεγάλος παλιάνθρωπος. 'Ἐχω διαλέξει λάθος συνεργάτες.

Πιάνει μὲ τὰ δύο χέρια του τὴν πλάτη τῆς σπασμένης πολυθρόνας.

— Θὰ φύγεις γιὰ τὸ Δουβλίνο.

— Γιατί; Ρωτᾷ: ἤρεμα ὁ Λεοπόλντ.

— Αὐτὸ νὰ μὴν σὲ νοιάζει γέρο. Θὰ τὸ μάθεις ὅταν εἶναι καιρός, λέει ὁ ἀσιάτης καὶ βγαίνει ἀπὸ τὸ δωμάτιο.



'Ἡ ἐπίπλωση τοῦ δωματίου τοῦ νοσοκομεῖου ἔχει βέβαια κάποια ἠλικία, ὅπως καὶ ἡ νοσοκόμα που συνοδεύει τὸν Μάρκ. Εἶναι ὅμως πεντακάθαρο. 'Ἡ Μπεατρίς φορώντας μιὰ μπλέ πιτζάμα ἀπλώνει τὸ χέρι νὰ τὸν χαϊρετῆσει καθώς ἀνασηκώνεται ἀπὸ τὸ κρεβάτι. Τὰ μαγουλά της εἶναι χλωμά καὶ δύο μεγάλοι μαῦροι κύκλοι ἔχουν σχηματιστεῖ γύρω ἀπὸ τὰ μάτια της. Ὁ Μάρκ τῆς παίρνει τὸ χέρι μέσα στὸ δικό του.

— Μοιάζετε μὲ κοπελίτσα.

Μὲ τὸ ἐλεύθερο χέρι της σηκώνει τὸ σεντόνι μέχρι τὸ λαιμό καὶ χαμογελάει.

— Φερθήκατε ὅμως σάν μεγάλη συνεχίζει αὐτός.

'Ἡ νοσοκόμα μὲ λεπτότητα ἀφήνει τὸ δωμάτιο ἐνῶ ἡ πόρτα μένει μισανοίχτη. Ὁ διάδρομος εἶναι ἄδειος. Κάθεται στὴν ἀκρὴ τοῦ κρεβατιοῦ καὶ τὴν πιάνει ἀπὸ τοὺς ὤμους. Τὴν βλέπει νὰ ἀνασηκώνει ἐλαφρά τὸ κεφάλι της. Τὰ χεῖλη της τοῦ προσφέρονται.

Τὴν φιλάει ἐνῶ αὐτὴ ἔχει τυλίξει τὰ χέρια της γύρω ἀπὸ τὸ λαιμό του.

Βήματα πλησιάζουν.

Τὴν ἀφήνει ἀπαλά.

Μιὰ ἄσπρη μπλουζα περνάει ἀπ' ἔξω.

— Πότε θὰ γυρίσουμε στὸ Παρίσι τὸν ρωτᾷ.

— Σὲ λίγο φεύγω ἐγώ. 'Ἐσεῖς αὐριο ἢ μεθαύριο.

Μοιάζει νὰ λυπάται.

— Εἶμαι καλά τώρα.

— Τὸ ξέρω. 'Αλλὰ φαίνεται ὅτι εἶχατε πολὺ ἀνήσυχο ὕπνο καὶ δὲν μπορεῖτε ἀκόμα νὰ ταξιδέφετε.

— Παραμιλοῦσα;

— Ναί.

— Τί ἔλεγα;

— Φυσικά πολλά πράγματα. Μὴν φοβάστε ὅμως. Τὰ λέγατε γαλλικά καὶ οἱ νοσοκόμες δὲν καταλάβαιναν τίποτα.

— 'Ἄν μὲ ρωτήσουν τώρα;

— Θὰ τὸ κάνουνε σίγουρα. Θὰ τοὺς πῆτε ὅτι ἀκριβῶς κανονίσαμε χθὲς πρὶν μᾶς φαρέφουν οἱ φαράδες. Βρισκόμασταν στὸ πίσω μέρος τοῦ ἀεροπλάνου ὅταν ὁ ἀεροπλάνο ἄρχισε νὰ χάνει ὕψος. Πιθανόν οἱ πιλότοι νὰ ἔχασαν τὸν ἐλεγχὸ τοῦ σκάφους καὶ μὲ τὴ σύγκυση μὲ τὰ κύματα χάσατε τὶς αἰσθήσεις σας. 'Ἡ τύχη ἔφερε ὥστε νὰ εἶμαι κοντά σας καὶ νὰ σᾶς βοηθῆσω νὰ ἀνεβῆτε στὴ σωσίβια βάρκα. Τὸ δυστύχημα ἔγινε στὰ ἀνοιχτὰ τῶν Εὐρίδιων καὶ τὸ ρεῦμα μᾶς παρέσυρε πρὸς τὰ βόρεια τῆς Σκωτίας. 'Ἡ βάρκα χτύπησε στὰ βράχια. Δὲν ξέρουμε τί ἀπέγινε. Αὐτὸ εἶναι ὅλο. Δὲν θυμάστε τίποτε ἄλλο.

Τῆς μιλάει τρυφερά τὴν κοιτάζει ὀλόγιστα στὰ μάτια που ἔχουν ἀνοίξει μὲ ἀπορία. Δὲν μπορεῖ νὰ καταλάβει γιατί ὁ Μάρκ ἀλλάζει τὴν ἀλήθεια. Τὴν χαϊδεύει ἀπαλά στὰ μαλλιά.

— 'Ακουσέ με, λέει. 'Υπάρχουν ἄνθρωποι που γιὰ νὰ κανονίσουνε μιὰ ὑπόθεσή τους καταφεύγουν πάντα σὲ τρίτους. 'Ἐτσι οἱ μικροὶ ζητᾶνε ἀπὸ τοὺς γονεῖς τους νὰ τοὺς ὑπερασπισθοῦνε ὅταν ἄλλοι συνομιλοῦν τοὺς ἐνοχλοῦν. 'Αργότερα ἂν οἱ γυναῖκες τους τοὺς ἀπατοῦν ρωτᾶνε τοὺς οικογενειακοὺς φίλους τους τί πρέπει νὰ κάνουνε. Στὶς δουλειές τους ζητᾶνε πάντα μιὰ συμβουλή ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Τίποτα δὲν μποροῦν νὰ κάνουνε μόνοι τους. Σὲ μιὰ ὑπόθεση σάν τὴν δική μας θὰ ξεσηκωναν τὴν Γαλλία, τὴν 'Αγγλία, τὸν κόσμο ὀλοκληρο.

Τῆς ἀνασηκώνει μὲ τὰ δύο δάκτυλα τὸ κεφάλι της καὶ ἀκουμπᾷ τὰ χεῖλη της στὰ δικά της.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο.



Στις 9 και 10 Δεκεμβρίου (Σάββατο 5μ.μ και Κυριακή 10π.μ) γίνονται Πανελλήνιοι 'Αγώνες Τζούντο στο κλειστό Γυμναστήριο τής Γλυφάδας. Είσοδος ΕΛΕΥΘΕΡΗ. Πρέπει να έρθετε όλοι.

ἀγγελίες-ἀνακοινώσεις

1.- Συζητείται ἡ ἰδέα δημιουργίας τοῦ πρώτου καὶ μοναδικοῦ τμήματος διδασκαλίας αὐτοάμυνας μόνο γιὰ γυναίκες. Οἱ προπονήσεις λέμε νὰ γίνονται στὸ Γυμναστήριο τοῦ Πολυτεχνείου τρεῖς φορές τὴν ἑβδομάδα περίπου 5-7 τὸ ἀπόγευμα.

Τὸ πρόγραμμα θὰ περιλαμβάνει διδασκαλία:
α) Χτυπημάτων με τεχνικές τοῦ Στόκοαν Καράτε, ἀπὸ τὸν Νέκο Ραφτάκη, Ἰ ντάν στὸ Στόκοαν Καράτε,
β) Στρεβλώσεων, ἔξαρθρώσεων, ρίψεων καὶ ἀκίνητοποιήσεων με τεχνικές τοῦ Αἰκίντο, ἀπὸ τὸν Κώστα Πολίτη, Ἰ ντάν στὸ Αἰκίντο, καὶ
γ) Ρίψεων, ἔξαρθρώσεων, στραγγαλισμῶν με τεχνικές τοῦ τζούντο, ἀπὸ τὸν Θύμιο Περσιδῆ, καφέ ζώνη στὸ τζούντο.

Πολύ συχνά θὰ διδάσκουν καὶ ἰάπωνες ἐκπαιδευτές παραστικοὶ ἀπὸ τὴν Ἑλλάδα ἢ ἐκπαιδευτές διαφόρων σχολῶν ἢ καὶ ἄλλων πολεμικῶν τεχνῶν (π.χ. Ζίου-Ζίτσου, ταεκβον-ντό κλπ.). Δεκτές θὰ εἶναι κατὰ βάση φοιτήτριες. Ἦδη ὑπάρχουν 12-14 ἐνδιαφερόμενες, πού τὸ "λέει ἡ καρδιά τους". Ἄν ὑπάρχουν κι ἄλλες, πληροφορίες στὸ 8224-794 μόνο 5-7 τὸ ἀπόγευμα.

2.- Πληροφοροῦμε ἐνδιαφερόμενους ἀναγνώστες μας πὼς θὰ βροῦν τζούντο στοὺς δμίλους ἢ συλλόγους:

α) Πανελλήνιος, β) Ἀντισφαίρισης Ἀθηνῶν, γ) Γλυφάδας, δ) Νέου Φαλήρου, ε) Ἀμαρουσίου, ζ) Παραδεισίου, η) ΧΑΝ Θεσσαλονίκης (καὶ κάπου στὴ Τρίπολη).

3.- Μιά ἄλλη ἰδέα πού μᾶς ἤρθε:

Τί λέτε; Πάμε τὸν Ἰούλιο στὴν Ἰαπωνία; Γίνεται σκέψη γιὰ ὀργάνωση μεγάλης ἐκδρομῆς ἐνὸς μηνός στὰ κέντρα τοῦ τζούντο καὶ τοῦ καράτε σὲ συνδυασμὸ με τουρισμὸ. Ὅσοι περισσότεροι μαζευτοῦμε τόσο πιὸ φτηνά θὰ μᾶς ἔρθει. Λεπτομέρειες σὲ ἐπόμενο τεῦχος.

4.- Μετὰ ἀπὸ τὴ μεγάλη ζήτησι πού παρουσίασε ὁ Τόμος Ι τοῦ περιοδικοῦ "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE", κάναμε ἀνατύπωση στὰ τεύχη μας πού εἶχαν ἐξαντληθεῖ, καὶ διανεμόμε τὸν θρυλικὸ πρῶτο τόμο σὲ ὅλα τὰ... καλὰ (πάντα) βιβλιοπωλεῖα. Ἦδη, τὸ ἔχουν τὰ βιβλιοπωλεῖα:

α) ΑΘΗΝΑ

Ἐλευθερουδάκης, Νίκης 4, Σύνταγμα
Μπατζανόπουλος, Ἀκαδημίας 78
Κουνάδης, Σόλωνος 116
Κωσταράκης, Ἴπποκράτους 2
Καραβίας, Ἀκαδημίας 58
Βαγιονάκης, Ἴπποκράτους 15
Λάσκωρης, (ΕΠΙΣΤΗΜΟΝ), Ἴπποκράτους 15
Κωστή (ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΑΚΟ), Ἰπποκράτους 14
Δημοπούλου, (ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ), Στουρνάρα 33
Μαρκολέφας, Πατησίων 22
Ράλλης, Ἐμ. Μπενάκη 57

β) ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ἀνικούλας, Ἐγνατίας 148
Γαρταγάνης, Κων. Μελενίκου 3

γ) ΠΑΤΡΑ

Ζέρβας, Κορίνθου 184
Φιλίππτος, Ζαΐμη 22

δ) ΞΑΝΘΗ

Καμπουρίδης, 28ης Ὀκτωβρίου 235

ε) ΛΕΜΕΣΟΣ

Α. Ἰωαννίδης καὶ ΣΙΑ

5.- " Παρακαλῶ τὸν Νο Ι φανατικὸ Ἀναγνώστη τοῦ "J-K" κ. Στάθη Κεπενεκίδη (Πάτρα), νὰ δεχθεῖ ἂν θέλει νὰ ἀλληλογραφεῖ με μὲνα τὸν Νο 2 φανατικὸ Ἀναγνώστη στὴ διεύθυνση: Πρὸς Πάνο Μπούρα Ἀμφιλοχία Αἰτωλοακαρνανίας

6.- Ἀρχισαν καὶ ἐφέτος, ὅπως καὶ κάθε χρόνο ἀπὸ τὸ 1971, τμήματα ἐκπαίδευσης ἀρχαρίων στὸ Στόκοαν Καράτε στὸ Ε.Μ. Πολυτεχνεῖο. Διδάσκει ὁ ἐντεταλμένος ἀπὸ τὴν JAPAN KARATE ASSOCIATION καθηγητὴς TETSUO OOTAKE, 3 DAN. Ἐάν ἐνδιαφερθεῖς μεγάλος ἀριθμὸς φοιτητριῶν ὑπάρχει πιθανότητα νὰ λειτουργήσει ἀνεξάρτητο γυναικεῖο τμήμα. Ὅσοι ἐνδιαφέρονται καλοῦνται Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 1-2 μμ. στὸ Γυμναστήριο τοῦ Ε.Μ.Π. (5ος δροφος, Ν.Κτίρια) γιὰ συνάντησι με τοὺς ὑπεύθυνους. Ἡ πρόσκλησι ἰσχύει καὶ γιὰ φοιτητές ἐκτὸς Πολυτεχνείου,

7.- Κεπενεκίδης Εὐστάθιος, θου Συντάγματος 85, Πάτρα. Εἶμαι ἀθλητὴς τοῦ WADO-RYU καράτε καὶ ζητῶ ἀλληλογραφία με συναθλητὲς ἀπὸ τὴ Κύπρο στὰ Ἑλληνικά ἢ στὰ Ἀγγλικά.

8.- ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ: Μαθήματα-Μεταφράσεις.

Μαθήματα ἰδιαίτερα γιὰ ἀρχάριους, προχωρημένους, γιὰ τὴν Γερμανικὴ Σχολή καὶ γιὰ τὸ Δίπλωμα τοῦ GOETHE INSTITUT. (Ἄδεια Ὑπουργείου Παιδείας). Τηλ. 8640-188.

9.- ΑΠΑΤΕΣ ΔΕΚΑ ΝΤΑΝ !!!

Θεόδωρος Μεγαρίτης ἢ Ἀλκης Γρηγοράκος ἢ Κωστόπουλος ἢ Γεωργιάδης. Ὁ ἄνθρωπος πού τρώει τέσσερα κιλά κρέας ὡμὸ στὴν καθησῖα ἢ ὁ ὠραιότερος ἄντρας τοῦ κόσμου ἢ ὁ μόνος παλαιστής στὸν κόσμο πού ἔχει 10 ντάν στὸ καράτε, τὸ τζούντο καὶ τὸ ζίου ζίτσου ἢ...

Με τὸν τίτλο αὐτό, δημοσιεύτηκε στὴν "ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ" τοῦ Σαββάτου 25 ΝΟΕ. Ἐνα μεγάλο ἄρθρο, πού συνδέεται ἄμεσα με ὅλους τοὺς τυχοδιῶκτες, οἱ ὅποιοι δοκιμάζουν τὰ "κόλπα" τους σὲ ὅλους τοὺς τομεῖς, συμπεριλαμβανομένου καὶ τοῦ τομέα τῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Εἶναι μεγάλη ἀνοησία νὰ συνδέσει φιλικὰ κανεῖς τὸ ὄνομά του καὶ τὰ συμφέροντά του με τέτοια ὄνματα πού ἔχουν πάρει τὸν κατήφορο με τὸν ἕνα ἢ τὸν ἄλλο τρόπο. Κάποιος πού "πουλάει" φέμα στίς πολεμικὲς τέχνες, κἀνεῖ ὅπωςδήποτε καὶ ἄλλα ἀξιοποινα πράγματα. Αὐτὸς εἶναι ἕνας ἀκόμα λόγος, γιὰ τὸν ὅποιο θὰ εἴμαστε ἀμελίτικοι με τοὺς "ψευτοδασκαλοὺς" καὶ τοὺς συντρόφους τους. Λεπτομέρειες στὸ ἐπόμενο τεῦχος.

10.- Μή ξεχνᾶτε πὼς ἦρθαν φόρμες γιὰ τζούντο καὶ καράτε. Ἄν θέλετε βιασθεῖτε γιὰτὶ εἶναι λίγες.

στὸ ἐπόμενο τεῦχος: 64 σελίδες

- 1.- Ὁ Μεγαρίτης, τὰ 10 ντάν καὶ οἱ ἀπάτες του.
- 2.- Ὁ Ἐλ Κούρου, οἱ συνεργάτες του, τὰ 10 ντάν καὶ ἡ δίκη μας.
- 3.- Ἀγῶνες KICK-BOXING.
- 4.- Καβρί Γιαμαγκούτσι, ἡ δεκατριᾶχρονη πρωταθλήτρια τζούντο.
- 5.- Τάεκβον-ντό.
- 6.- Ἀλληλογραφία καὶ διάφορα θέματα.
- 7.- Βιογραφίες καὶ ἄλλα συνεχόμενα ἄρθρα.
- 8.- Μαθήματα τζούντο καὶ καράτε.
- 9.- Κόμικ καὶ περιπετειῶδες μυθιστόρημα.



Καβρί Γιαμαγκούτσι



Ἀπὸ ἀγῶνες KICK-BOXING.

Τὸ περιοδικὸ «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εὐχαρίστως ἄρθρα σχετικά με τὸ ἀντικείμενό του γιὰ δημοσίευσι ἀπὸ κάθε ἀναγνώστη του.

Τὰ ἐνυπόγραφα ἄρθρα δὲν ἐκφράζουν ἀπαραίτητα τίς ἀπόψεις τοῦ ἐκδότη.

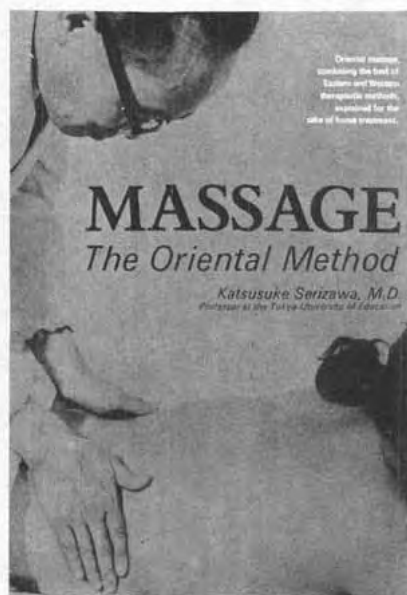
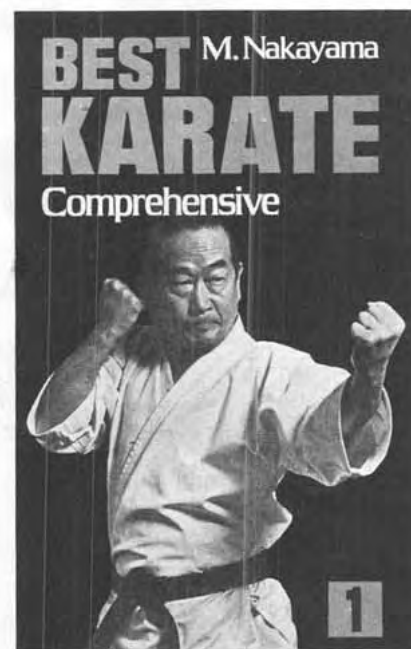
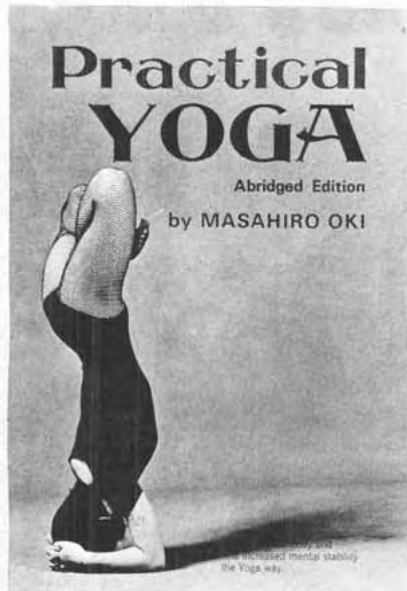
Ἀπαγορεύεται ρητῶς ἢ κατὰ ὅποιονδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγὴ ἄρθρου ἢ φωτογραφίας, ἂν δὲν προηγηθεῖ ἔγγραφη ἀδεια τοῦ ἐκδότη.

Διαφημίσεις

1) Γιὰ μαυρόσπρες ἐσωτερικὲς σελίδες, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν πρώτη ἐσωτερικὴ, πρὸς 3.000 δρχ. τὴν σελίδα. Ἀνάλογα τὸ μισὸ καὶ τὸ τέταρτο σελίδα.

2) Γιὰ ἐγχρωμες ἐξωφύλλου καὶ τὴν πρώτη ἐσωτερικὴ πρὸς 6.000 δρχ. τὴν σελίδα. Μόνο δλόκληρες σελίδες.

Καὶ στίς δύο περιπτώσεις πρέπει νὰ μᾶς δώσετε τὰ φιλμ. Τυπώνουμε στὰ 7.000 ἀντίτυπα καὶ κυκλοφοροῦμε σὲ ὅλη τὴν Ἑλλάδα.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΤΟΜΟΣ 1
ΟΚΤ '77 - ΣΕΠ '78

τζούντο
καράτε
τάε-κβόν-ντό
αϊκίντο
ζιου-ζιτσου
κούνγκ-φού

Μπορούμε νά σᾶς στείλουμε μέ συστημένο δέμα τὰ βιβλία αὐτῆς τῆς σελίδας, ἂν μᾶς στείλετε ταχυδρομική ἐπιταγή πρὸς «Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρεθύμνου 8, ΑΘΗΝΑ 147» μέ τὴν ἀξία τῶν βιβλίων πού θέλετε σὺν 20 δρχ. γιὰ ἐξοδα ἀποστολῆς.

Προσοχή στό νά γράψετε καθαρά τό δνομά σας, τὴ διεύθυνσή σας καί τὰ βιβλία πού θέλετε. Οἱ τιμές τους είναι:

- | | |
|--|----------|
| 1) Μικρὴ Ἑγκυκλοπαίδεια τοῦ Judo | 250 δρχ. |
| 2) Ζωτικό Καράτε | 160 δρχ. |
| 3) Judo in Action, Throwing Techniques | 280 δρχ. |
| 4) Judo in Action, Grappling Techniques | 280 δρχ. |
| 5) Best Karate, 1 Comprehensive | 330 δρχ. |
| 6) Basic Karate for Women | 430 δρχ. |
| 7) Practical Yoga | 230 δρχ. |
| 8) «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» ΤΟΜΟΣ 1 (τεύχη 1-11) . | 280 δρχ. |

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

Φίλοι τῶν πολεμικῶν τεχνῶν:

Μόλις ἐξασφαλίσουμε γιὰ τὴν Ἑλλάδα τὴν ἀποκλειστικὴ ἀντιπροσώπευση τοῦ μεγάλου ἰαπωνικοῦ οἴκου

ΤΑΙΗΕΙ TRADING CO., LTD.

γιὰ εἶδη πολεμικῶν τεχνῶν.

Ἴδη παραλάβουμε δοκιμαστικὴ παραγγελία περιορισμένου ἀριθμοῦ judogi καὶ karategi (φόρμες γιὰ judo καὶ karate) ἰαπωνικῆς κατασκευῆς καὶ μοναδικῆς ποιότητος. Ὅσοι ἐνδιαφέρεστε γιὰ κατάλογο εἰδῶν καὶ τιμῶν (μικρὴ ἢ μεγάλῃ παραγγελία) τηλεφωνήστε μας στό 8216509 ἢ γράψτε μας πρὸς «Ε. Περσίδη, Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».

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