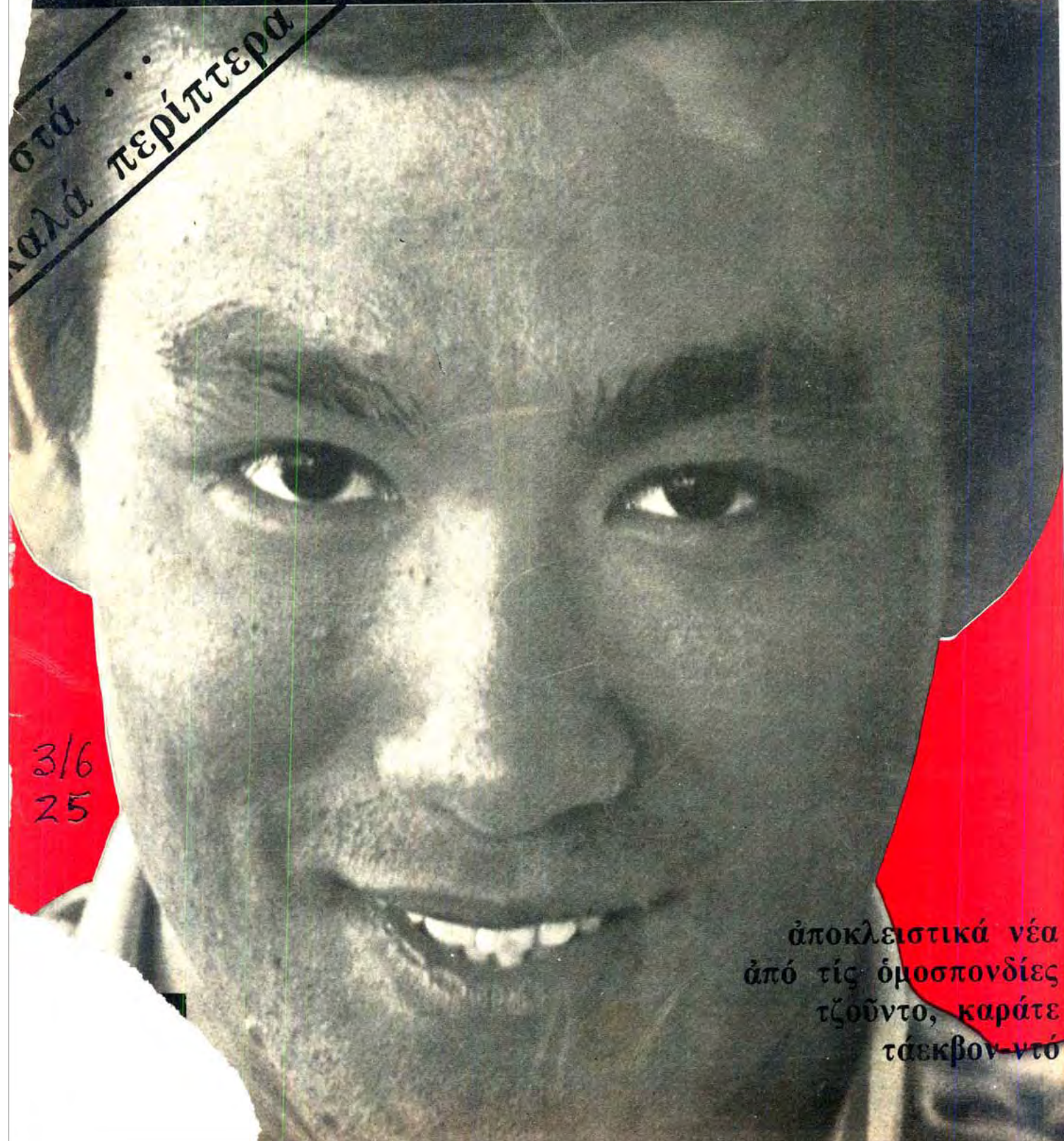




ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

ΦΕΒ. 1980
3/6 - ΔΡΧ. 50

στα...
καλά...
περίπτερα



3/6
25

αποκλειστικά νέα
από τις ομοσπονδίες
τζούντο, καράτε
τάεκβον-ντό



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

- Άρτινός Γεράσιμος:** Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκυο.
- Βακατάσης Γρηγόρης:** Υπάλληλος της Air-France, 1 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, μέλος της Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Βουτσάρης Βασίλης:** Έπιχειρηματίας, 2 ντάν στο τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.
- Μοσχονάς Ήλιος:** Οικονομολόγος, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από τήν AJKF.
- Μπουλούμπασης Χρήστος:** Έκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από τήν AJKF.
- Παύλου Χρήστος:** Ίδιωτικός υπάλληλος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.
- Πολίτης Κώστας:** Μηχανολόγος-Ναυπηγός, 1 ντάν στο Αϊκίντο από τήν IAF.
- Ραφτάκης Νίκος:** Ήλ/γος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.
- Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 3 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.
- Σφέτας Γιώργος:** Έκπαιδευτής καράτε, 3 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε, κάτοικος Λονδίνου.
- Tansley Arthur:** Φωτογράφος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Τόκυο.
- Uchida Sohei:** Έκπαιδευτής τζούντο, 5 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Φουκουόκα, Ίαπωνία.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Επιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης
- Φωτοστοιχειοθεσία:** Ά/φοί Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.
- Φωτογραφίες:** Χρήστος Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
- Έκτύπωση:** Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.
- Βιβλιοδεσία:** Χ. Χρονόπουλος
- Διανομή:** Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ



Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με τό αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.

Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν άπαραίτητα τίς απόψεις του εκδότη.

Άπαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο άναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

κάθε χρόνο και ένα τόμο ☯ κάθε χρόνο και ένα τόμο



ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Έκδότης

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

Ήλ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ

1 ντάν στο Τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ
Έκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
και άθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, τηλ. 8216.509

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ

Οικονομολόγος Πανεπιστημίου Sophia, Τόκυο
3 ντάν ΚΟΝΤΟΚΑΝ Τζούντο, 2 ντάν Σορίντζι Κέμπο

PENTAMΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Έλλάδα	250 δρχ.
Κύπρος	300 δρχ.
Ευρώπη	400 δρχ.
Άμερική, Ίαπωνία	500 δρχ.
Αύστραλία	700 δρχ.

Έπιταγές προς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» για εξαμηνια συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

1) Για μαυρόσπρες έσωτερικές σελίδες (εκτός των έσωτερικών έξωφύλλων και τήν πρώτη έσωτερική) προς 3.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά υπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)

2) Για τίς έσωτερικές του έξωφύλλου και τήν πρώτη έσωτερική, προς 4.000 δρχ. τή σελίδα. Μόνο δλόκληρες σελίδες.

3) Για τήν έγχρωμη του όπισθοφύλλου (μέσα στο πλαίσιο), προς 6.000 δρχ.

Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει νά μάς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 7.000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σέ όλη τήν Έλλάδα από Πρακτορείο και μέ συνδρομές.

ή αντίληψη του Κάνο για τό σύγχρονο τζούντο

Μετάφραση: Κώστας Κόττας

Οί σκέψεις του Ζίγκορο Κάνο δέν περιορίστηκαν στο τζούντο μόνο, αλλά επέκτάθηκαν σέ μία σοβαρή μελέτη της φιλοσοφίας της εκπαίδευσως και ιδιαίτερα της φυσικής άγωγής. Είναι άξιο κόπου για τόν σύγχρονο τζουντόκα νά μελετήσει τίς σκέψεις του Κάνο και τά ιδανικά του και τότε νά επανέλθει στην πορεία του μοντέρνου τζούντο.

Προτού ό Κάνο γίνει γνωστός σαν τζουντόκα ήταν πολύ δραστήριος σαν έφηβος σέ Δυτικά σπόρ, όπως τό μπέτζ μάλ, ή γυμναστική, ή κωπηλασία, ή πεζοπορία. Τό μπέτζ μάλ ήταν ή άγάπη του, αλλά από τά δεκαοκτώ του χρόνια, όταν για πρώτη φορά ενδιαφέρθηκε για τό ζίου-ζιτσο, ό Κάνο έδωσε άδιαίρετη προσπάθεια για προπόνηση σ'έκείνο τό άθλημα.

Σάν διεθυντής του Κολλεγίου του Τόκυο (τώρα Παιδαγωγική Άκαδημία του Τόκυο) και σαν επικεφαλής του Γραφείου Έπιμορφώσεως του Υπουργείου Παιδείας, ό Κάνο έψαχνε και επιζητούσε νά καθιερώσει ένα ευάλωτο πρόγραμμα για τήν προαγωγή της έθνικής φυσικής άγωγής. Κάτω από τήν διεύθυνσή του, όλοι οί δάσκαλοι και σχολικοί υπεύθυνοι ήταν υποχρεωμένοι νά έχουν πείρα και γνώση σέ κάποιο μεγάλο άθλημα. Ένθάρρυνε τή βελτίωση των άθλητικών λεσχών στο σχολείο του, άπαιτώντας και από τούς φοιτητές και από τό προσωπικό νά γίνουν μέλη. Άθλητικές δραστηριότητες περιλάμβαναν: τζούντο, κέντο, γυμναστική, σούμο, ποδόσφαιρο και τέννις. Κάθε μέλος μιας λέσχης έπρεπε νά εξασκεύεται στο άθλημα της προτιμήσεώς του τουλάχιστον τριάντα λεπτά κάθε μέρα.

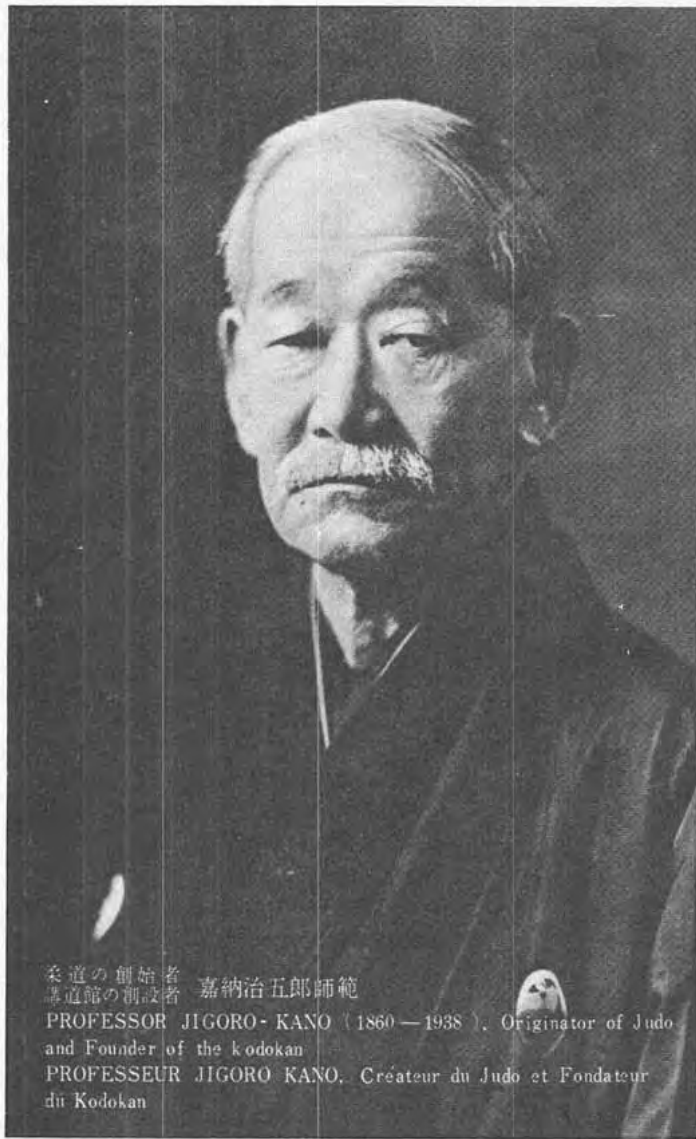
Ό Κάνο επέμενε ότι ή γενική παιδεία του κάθε ανθρώπου πρέπει νά συμβαδίζει με τή φυσική του άγωγή, ή δέ τελευταία νά εξασκεύεται, όχι μόνο για τήν σωματική ανάπτυξη, αλλά σαν σύνδεσμος με τίς ήθικές καλλιέργειες. Ό Κάνο είχε υπόψη νά εξασκεύει τήν πνευματική βελτίωση του άτόμου μέσω της φυσικής άγωγής.

Τό τζούντο ήταν ιδιαίτερα προσαρμοσμένο στο σχέδιο του Κάνο. Ταίριαζε εύκολα σ'αυτό που όνόμασε "Η Άρχή της Τριπλής Καλλιέργειας", που άποτελούνταν από πνευματική, ήθική και φυσική (σωματική) καλλιέργεια. Για τόν Κάνο, κάθε προσπάθεια που της έλειπε ή άρμονία αυτών των τριών

ποιοτήτων, ήταν αντιρρήσιμη άξια στή μόρφωση ενός άτόμου. Προειδοποιούσε: "Η σημερινή παιδεία είναι άδικα στραμμένη προς τήν πνευματική μόρφωση και άν τίποτα δέν γίνει για αυτό, ή φυσική και ήθική μόρφωση θά γίνουν άνεπαρκείς. "Ό Κάνο είδε τό υγιές σώμα σαν θεμέλιο για πνευματική και ψυχική ώριμότητα, και όχι σαν αυτοσκοπό. Περαιτέρω, ό Κάνο σημείωνε: "Αδιάφορο πόσο υγιές ένα πρόσωπο μπορεί νά είναι, εάν δέν προσφέρει στην κοινωνία, ή ύπαρξή του είναι μάταιη... Οί δραστηριότητες οί βασισμένες στην σωματική υγεία, πρέπει έξ ανάγκης νά είναι άποτελεσματικές στο νά επιτυγχάνεται ό σκοπός της ζωής".

Άναφερόμενος στους τζουντόκα της εποχής του ό Κάνο λακωνικά παρατηρούσε: "Όχι όλοι από εκείνους που εκπαίδεύονται, τό κάνουν ζεστά, σαν μέσο προαγωγής της φυσικής άγωγής. Για νά άσκηθείς με τό τζούντο έχοντας τήν φυσική άγωγή υπόψη, πρέπει νά διαλέξεις τίς τεχνικές εκείνες που επιτρέπουν όμοιόμορφη κίνηση σέ κάθε μέρος του σώματος. Εϊδική προσοχή πρέπει νά άποδοθεί για νά μήν υπεράσκηθεί κανένα μέρος του σώματος. "Ότι είναι άνεπαρκές στο ραντόρι, πρέπει νά συμπληρωθεί από τά κάτα". Η έμφαση του Κάνο δινόταν σ'ένα είδος φυσικής εξασκήσεως, ιδιαίτερα "λογικής" προπόνησης στο τζούντο. Άπαιτεί τήν άρμονική καθ'όλοκληρίαν ανάπτυξη του σώματος διά της χρήσεως άσκήσεων που θά επηρεάσουν όλα τά μέρη του σώματος, και στάθηκε κατηγορηματικά αντίθετος στην προπόνηση του "Σπαρτιάτικου" τύπου, ή "της έπικρατήσεως του ικανότερου", έπειδή, "συνθήεις που τείνουν στην προπόνηση προς λειτουργική άνικανότητα πρέπει ν'άποφεύγονται." Η "λογική" εξάσκηση, του Κάνο, έπεκτεινόταν επίσης και στην καθημερινή ζωή, μερικές ύπερβολές της οποίας (στην τροφή, τό ποτό, τό σέξ, και τόν καπνό ιδιαίτερα) έπρεπε εύσυνείδητα νά άποφεύγονται.

Ό Κάνο επενόησε δύο "σλόγκαν": (1) "Ζίτα Κου-οέι" και (2) "Σεϊρούκου Ζένου". Αυτά είναι πλήρη νοήματος για τούς μοντέρνους τζουντόκα, άν όχι και για τήν κοινωνία όλόκληρη σήμερα.



柔道の創始者
嘉納治五郎師範
PROFESSOR JIGORO KANO (1860—1938), Originator of Judo
and Founder of the Kodokan
PROFESSEUR JIGORO KANO, Créateur du Judo et Fondateur
du Kodokan

Τό "Ζίτα Κουέι" αναφέρει "τήν τελειότητα του έαυτου για άμοιβαία ευημερία και κέρδος". Πολύ συχνά συνοψίζεται άπλως σαν άμοιβαία ευημερία και κέρδος", αλλά είναι όχι χωρίς καλό λόγο ότι και ή τελειότητα του έαυτου είναι θεμελιώδης σύλληψη. Ό Κάνο έδωσε προτεραιότητα σ' αυτό τό τμήμα του "Ζίτα Κουέι" μέ την πίστη ότι είναι μόνο τό κοινωνικά ώριμο άτομο τό όποιο μπορεί νά συνεισφέρει δημιουργικά στην κοινωνία. Η αυτό-τελειότης έπρεπε νά επιτευχθι διά της εξασκήσεως στό τζούντο, όπως περιγράφηκε από τον Κάνο. Στην επιδίωξη για αυτό-τελειότητα, ό Κάνο προειδοποίησε ενάντια στον έγκεντρισμό: "ή τελειότητα του έαυτου δέν μπορεί νά επιτευχθι άν παραβλέψεις τίς σχέσεις σου μέ τους άλλους" καλύτερα οί τζουντόκα νά αφιερώσουν τους έαυτούς τους στην ύπηρεσία της ανθρωπότητας".

Δήλωνε: "Η ειρήνη και ή ασφάλεια δέν μπορούν νά επιτευχθούν άν κάποιος πρέπει νά ζει χωρία από την κοινωνία", και, "για νά πετύχεις την τελειότητα του έαυτου είναι άπολύτως άναγκαίο νά επιθυμείς την συνέχιση της ζωής και της κοινωνίας." "Αλλά, γι' αυτό, πρέπει κανείς νά κατέχει τίς θεμελιώδεις συνθήκες" για την κοινωνική ζωή της άμοιβαίας βοήθειας και άμοιβαίας παραχωρήσεως". Πρέπει κανείς νά επιτρέπει και στους άλλους νά απολαμβάνουν την ευημερία και τό κέρδος.

Τό "Σειρικού Ζένου" προϋποθέτει την ολοκληρωτική χρήση της ενέργειας καθενός, πνευματικής και φυσικής, άν και ό Κάνο δέν έκανε καθάρη διάκριση μεταξύ των δύο τύπων ενέργειας. Η άπόκτηση των καλλιτέρων μέσων ενέργειας βρίσκεται στην ευαίσθητη σωματική εξάσκηση, και όταν τό προίόν αυτό χρησιμοποιείται για νά αναπτύξη τή διάνοια και την ήθική, πού μέ την σειρά τους τείνουν νά βελτιώσουν την καθημερινή ζωή, τότε επιτυγχάνουμε μέγιστη άποτελεσματικότητα. Ό καλύτερος τρόπος για νά επιτευχθούν σωστά άποτελέσματα είναι νά χρησιμοποιεί κανείς την ενέργεια πρός τή σωστή κατεύθυνση μέ όσο τό δυνατόν λιγώτερη άπώλεια. Ό Κάνο διάλεξε τό τζούντο σαν τό μέσον για νά πετύχει την μέγιστη άποτελεσματικότητα και τον τρόπο νά την εφαρμόζει. Τά κατά ήταν ιδιαίτερα χρήσιμα γι' αυτό τον σκοπό. Αλλά ό Κάνο επέμενε ότι ή εξάσκηση του τζούντο έπρεπε νά συνεχίζεται και στην καθημερινή ζωή. Η σπατάλη της ενέργειας μέ την όποία οί περισσότεροι περνούν την ήμέρα τους αναλώνεται σέ καταχρήσεις όπως: ύπερβολές στό φαγητό και στό ποτό, τεμπελιά, και ή επιδίωξη μη δημιουργικών προσπαθειών. Ό Κάνο συγχρόνως προειδοποιούσε τους τζουντόκα νά αποφεύγουν την άχρηστη κόπωση από έξαντλητική προπόνηση. Τά κατά και τά ραντόρι δέν είναι άρκετά για νά επιτευχθι ή μέγιστη άποτελεσματικότητα, αλλά ό τζουντόκα πρέπει νά εφαρμόζει τό τζούντο στην καθημερινή ζωή, και μόνο τότε κανείς μπορεί νά κάνει άποτελεσματική χρήση του έαυτου του.

Ό Κάνο περιέγραψε δύο είδη τζούντο, (1) τό "γκεντάν", ή "τζούντο χαμηλοτέρου επιπέδου", και (2) τό "τζόνταν" τζούντο, ή "τζούντο ύψηλοτέρου επιπέδου". Ό πρώτος τύπος του τζούντο είναι μία στενή άποψη πού έχει σαν μοναδικό σκοπό του την ανάπτυξη μιας αξιόλογης τεχνικής. Αυτοί πού εξασκούνται στό τζούντο μόνο για ένα σκοπό, όπως σπόρ, αυτοάμυνα, σωματική ανάπτυξη ή ίκανοποίηση του έαυτου τους, κάνουν ένα έγκεντρικό είδος τζούντο τό όποιο όχι μόνον είναι αντίθετο στις όδηγιές του Κάνο, αλλά και δέν επιτρέπει στον εξασκούμενο νά φτάσει τό επίπεδο των ιδωδών του Κάνο. Τό τζούντο πού είναι μόνο ραντόρι ή έξ αντιθέτου μόνο κατά, πέφτει στην κατηγορία του τζούντο - χαμηλού επιπέδου. Ό Κάνο μάλλον επιθυμούσε τους τζουντόκα νά αναλαμβάνουν την πιό δύσκολη δουλειά, δηλ. νά εφαρμόζουν στους έαυτούς τους τό τζούντο μέ την ευρύτερη έννοια, "ύψηλού επιπέδου" τζούντο, όπου θά πετύχαιναν στην ολοκλήρωση των πνευματικών, ήθικών και σωματικών ίκανοτήτων τους και νά φέρουν την επιθυμητή άρμονία άνάμεσα σ' αυτά τά θέματα. Αυτό μπορεί νά εκπληρωθι μέ μία ευαίσθητη προσέγγιση στην εξάσκηση του τζούντο πού βρίσκεται σέ ένα ίσοροπημένο πρόγραμμα μελέτης, ραντόρι, κατα, και σιάι, και στην αφιέρωση του κάθε τζουντόκα στό νά γίνει ένα δημιουργικό μέλος της κοινωνίας.



είσαγωγή στη σκέψη του καράτε

Άπό τον Γιάννη Δασκαλόπουλο
Ιωάννινα

Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Η μικρή αυτή μελέτη, δέν έχει σά σκοπό νά δώσει όριστικές άπαντήσεις. Γεννήθηκε μετά από έμμονες σκέψεις πάνω στα έρωτήματα:

"Είναι τό Καράτε κάτι περισσότερο από μία μορφή πάλης;

"Όταν λέμε ότι τό Καράτε μπορεί νά γίνει τρόπος ζωής τί έννοούμε; Μιά τακτική προπόνηση μέ σκοπό μία ψυχοσωματική πειθαρχία μόνο ή και κάτι άλλο;"

Η μελέτη αυτή είναι φανερό ότι δέν άσχολείται μέ την Τεχνική - μ' αυτόν τον τομέα άσχολούνται άλλοι πολύ πιό κατάλληλοι - και άπευθύνεται, για προβληματισμό, σ' αυτούς πού θάθελαν νά άσκηθούν και σ' αυτούς πού ταπεινά κι ήσυχά άκούμαστε στό Καράτε, σ' αυτούς και είναι άφιερωμένη.

Ίσως κάποιος ν' αναρωτηθι: πώς μπορούμε νά μιλήσουμε για τή σκέψη του Καράτε, αφού βρισκόμαστε άκόμη στην άρχή;

Γι' αυτή την έρώτηση, ό δάσκαλος Φουνακόσι, άπαντά:

"Τό Καράτε μπορείς νά τό άρχίσεις στην παιδική σου ήλικία και νά συνεχίζεις σ' όλη τή διάρκεια της ζωής σου".

Κι έπειτα δέ θά ήταν άτοπο τό νά άσχολούμαστε μέ κάτι, για του όποιου τό σκοπό δέν έχουμε ένδιαφερθει;

Άσχοληθείτε μέ τούτη τή μικρή μελέτη, μόνονι σας. Βρήτε ένα ήσυχο μέρος, μία ήσυχη ώρα και άφείστε τίς σκέψεις, πού θά συναντήσετε έδω, νά μιλήσουν μέσα σας.

Συλλογιστείτε πάνω στα έρωτήματα πού τέθηκαν πιό πάνω. Αφείστε τον έσώτερό σας έαυτό νά σας άπαντήσει.

Η μικρή αυτή μελέτη, σκοπό έχει νά διεγείρει τίς έσώτερες του καθενός μας σκέψεις.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ

Στην αναζήτηση, πού άρχίζουμε στό χώρο του Καράτε, για την άνεύρεση διδασκαλιών, πού ή εφαρμογή τους θά έχει σαν άποτέλεσμα και την άνάπτυξη και της ύπόλοιπης προσωπικότητας του άσκουμένου, έξω από τή σωματική ανάπτυξη, δημιουργείται ή ανάγκη νά γνωρίσουμε καλύτερα τον έαυτό μας και νά δούμε σέ ποιά άκριβώς τμήματα της άτομικότητάς μας, σέ ποιά άκριβώς μέρη του έαυτου μας έχουν επίδραση αυτές οί διδασκαλίες και ποιά εξέλιξη δημιουργούν.

Αλλά για νά φτάσουμε εκεί, θά πρέπει πρώτα νά δούμε ό έαυτός μας, ή ύπόστασή μας, από τί μέρη συνίσταται.

Ό άνθρωπος συνίσταται από 3 βασικούς κόσμους: τον φυσικό, τον ψυχικό και τον πνευματικό.

1. Ό φυσικός κόσμος. Μας είναι πολύ γνωστός. Είναι ό κόσμος του πυκνού ύλικού σώματός μας. Μέ τό σώμα μας αυτό κινούμαστε, μιλούμε και έπικοινωνούμε μέ τους άλλους και αυτό είναι τό πρώτο μέρος του έαυτου μας, πού δέχεται τίς επιδράσεις του έξωτερικού περιβάλλοντος. Σωματική υγεία, είναι ή κανονική λειτουργία του σώματός μας. Άποτέλεσμα: φυσικός κόσμος χωρίς προβλήματα.

2. Ό ψυχικός μας κόσμος. Είναι τά συναισθήματά μας, οί συγκινήσεις μας και οί επιθυμίες, πού δημιουργούνται άπ' τά συναισθήματα. Η συμπάθεια και ή αντίπαθεια, ή άγάπη και τό μίσος, ή ζήλεια και ό θαυμασμός, ή χαρά και ή λύπη, ό ένθουσιασμός, ή αυτοπεποίθηση κτλ., είναι ψυχικές ιδιότητες, στοιχεία, πού άπαρτίζουν ένα σύνολο, πού άνήκει στον έαυτό μας και πού είναι ό ψυχικός μας κόσμος. Υγεία και πρόοδος του ψυχικού μας κόσμου, σημαίνει την ύπαρξη των θετικών, των δημιουργικών συναισθημάτων. Έξέλιξη του ψυχικού μας κόσμου, είναι ή ανάπτυξη των συναισθημάτων αυτών και άποτέλεσμα της εξέλιξης αυτής, είναι ή άτομική ψυχική γαλήνη, πού κάνει

τή διαβίωση μεταξύ των ανθρώπων καλύτερη και πιο ανθρώπινη. Ψυχικές ικανότητες, είναι οι αναπτυγμένες ψυχικές ιδιότητες του ανθρώπου.

Η ύπαρξη ψυχικών ικανοτήτων, είναι ένας από τους σκοπούς στη ζωή του κάθε ανθρώπου, ένα μέρος του δρόμου της Εξέλιξής του. Αντίθετα ή ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων στον άνθρωπο, έχει αντίθετα αποτελέσματα ψυχική αναταραχή και δυσαρμονία στις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, έχθρότητες και μία ζωή γεμάτη άγχος. Τότε ο χωρίς ψυχική πρόοδο, άνθρωπος, δημιουργεί με την ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων στον ψυχικό του κόσμο, εμπόδια στο δρόμο της Εξέλιξής του.

3. Ο πνευματικός κόσμος. Κινούμαστε και μεταφερόμαστε με το σώμα μας, αίσθανόμαστε, συγκινούμαστε και επιθυμούμε με την ψυχή μας, όμως σκεπτόμαστε, γνωρίζουμε, κρίνουμε, θυμόμαστε, θέλουμε (δύναμη=θέληση) με το νου μας. Υπάρχει λοιπόν κι άκμα ένας κόσμος μέσα μας, ο πνευματικός ή νοητικός έχει κι αυτός ιδιότητες, που πρέπει να αναπτυχθούν, όπως σωστή σκέψη, σωστή κρίση, σωστή γνώση, μνήμη κτλ. και επιτυγχάνεται με την ανάπτυξη τους, ή πνευματική υγεία. Στόν κόσμο αυτόν ανήκει ή λογική.

Η ανάπτυξη των πνευματικών ιδιοτήτων, δηλ. ή απόκτηση πνευματικών ικανοτήτων, είναι επίσης σημαντική για την Εξέλιξη του ανθρώπου.

Βλέπουμε λοιπόν, ότι όταν λέμε "ό εαυτός μας" δεν θα πρέπει να εννοούμε το σώμα μας μόνο, γιατί τότε παραλείπουμε άλλους δύο κόσμους. Όταν λέμε "ό εαυτός μας", θα εννοούμε και τους τρεις κόσμους, που είδαμε παραπάνω πως υπάρχουν σαν μία ένότητα και αποτελούν τον άνθρωπο. Και όταν θα λέμε ότι "ζούμε", θα εννοούμε και την σωματική και την ψυχική και την πνευματική ζωή ταυτόχρονα.

Όλοκληρωμένη προσωπικότητα ή υγιής προσωπικότητα, είναι εκείνος ο άνθρωπος, που κατόρθωσε να γνωρίζει και να αναπτύσσει τον φυσικό, ψυχικό και πνευματικό του κόσμο, ταυτόχρονα, χωρίς ο ένας κόσμος να αναπτύσσεται σε βάρος του άλλου, ή αντίστοιχα είναι εκείνος, που είναι υγιής σωματικά, ψυχικά και πνευματικά. Έτσι, ο άνθρωπος που συνειδητοποιεί ότι υπάρχει σ' αυτή τη ζωή, αρχίζει έναν αγώνα για να ολοκληρωθεί και μετά, με την ολοκληρωμένη αυτή προσωπικότητά του, προσπαθεί στη ζωή του να βρεί την ήρεμία, την ευτυχία, εργαζόμενος τόσο για τις υλικές του ανάγκες, όσο και για τις ψυχικές και πνευματικές.

Τώρα πιά, φαίνεται καθαρά τί άλλο ψάχνουμε να βρούμε, αν υπάρχει στο χώρο του Καράτε. Ψάχνουμε να βρούμε στοιχεία, διδασκαλίες, που θα μας βοηθήσουν, όχι μόνο στη σωματική μας υγεία και εξέλιξη, αλλά και στην ψυχική και στην πνευματική.

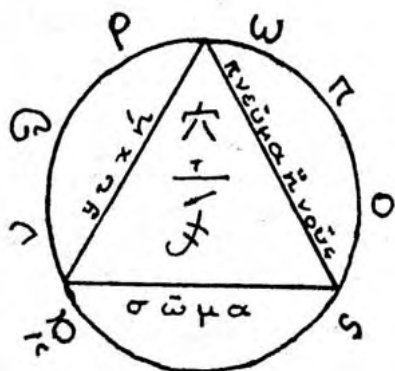
Τότε μόνο το Καράτε δεν θα είναι μία απλή μορφή πάλης ή σωματικής άγωσης, αλλά μία άγωση, που θα επεκτείνεται και στον ψυχικό και στον πνευματικό τομέα, και θα κάνει το Καράτε να ξεχωρίζει από τις κοινές μορφές πάλης ή πυγμαχίας.

Τότε μόνο το Καράτε θα έχει μία ξεχωριστή αξία, γιατί τότε θα μπορεί να γίνει "τρόπος ζωής" (DO), να βοηθήσει δηλ. στην εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου. (βλ. Κεφ.20).

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ

ΣΩΜΑ	ΨΥΧΗ	ΠΝΕΥΜΑ ΝΟΥΣ
σωματικός φυσικός κόσμος	ψυχικός συναισθηματικός κόσμος	πνευματικός νοητικός κόσμος
φυσικές ιδιότητες	ψυχικές ιδιότητες	πνευματικές ιδιότητες
"	"	"
<u>ικανότητες:</u> κίνηση λόγος αίσθήσεις κτλ.	<u>ικανότητες:</u> συμπάθεια αγάπη αυτοπεποίθηση κτλ.	<u>ικανότητες:</u> έλευθερία θέληση μνήμη φαντασία κτλ.
σωματική υγεία	ψυχική υγεία	πνευματική υγεία

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ



"Τό Καράτε σαν συντελεστής στην Εξέλιξη του Ατόμου".

Ισοπλευρο τρίγωνο: Η ισότιμη εξέλιξη των 3 τμημάτων της προσωπικότητας του ατόμου.

Κύκλος: Ο άνθρωπος σαν ολότητα τριών μερών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

KARATE-DO: Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ.

Στόν πρόλογο διατυπώθηκε ή ερώτηση: " Όταν λέμε ότι τό Καράτε μπορεί να γίνει τρόπος ζωής, τί εννοούμε;" Ακόμη και στο Πρώτο Κεφάλαιο αναρωτηθήκαμε, αν υπάρχουν στοιχεία και διδασκαλίες μέσα στο Καράτε, που να τό κάνουν "τριπλή άγωση", που να τό κάνουν "τρόπο ζωής". Οι μεγάλοι δάσκαλοι στην Ανατολή δηλώνουν πρώτα, ότι τό Καράτε γίνεται τρόπος ζωής και ονομάζουν τόν τρόπο ζωής, που υπαγορεύει τό Καράτε: " KARATE-DO".

Τό πως γίνεται τό Καράτε τρόπος ζωής, τό άνάγουν στην καθημερινή βίωση των διδασμάτων του Καράτε. Και τά διδάγματα αυτά, βγαίνουν άπ' τό ίδιο τό Καράτε και την Παράδοσή του. Έμεις όμως, σαν άπλοι άσκούμενοι στο Καράτε, πως θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε τό KARATE-DO;

Ο τρόπος που άκολουθείται σ' αυτή τή μελέτη, άκολουθεί την αντίστροφη πορεία. Πρώτα ψάχνουμε, να βρούμε ποιά διδάγματα βγαίνουν μέσα άπ' τό Καράτε: τήν Ιστορία του και τήν Παράδοσή του. Μετά προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε αυτά τά διδάγματα και να τά εφαρμόσουμε στην καθημερινή ζωή. Τότε πιά, θα αρχίσουμε να βαδίζουμε πάνω στο δρόμο του Καράτε, πάνω στο KARATE-DO.

Η έννοια αυτή του "δρόμου" ή του "τρόπου ζωής", είναι πλατιά διαδεδομένη στην Ανατολή. Στην Κίνα λέγεται "ΤΑΟ". Μιά άπ' τις θρησκείες της Κίνας λέγεται Ταοϊσμός. Τό "Ταό" για τους Κινέζους ταοϊστές, ταυτίζεται με τή φύση. Ο φιλόσοφος Λάο-Τσέ και οι άπαδοί του, έπέμειναν στο "Ταό", σαν τόν καλύτερο τρόπο ζωής. "Επιστροφή στη φύση" ήταν ο σκοπός τους. Στο λεξικό του Λ. Ράμπα, βρίσκουμε: ΤΑΟ: Τό Ταό είναι ο "Δρόμος", ή Αρχή, ή Άλήθεια. Ταό είναι εκείνο, που μας δείχνει πως να προχωρούμε, που μας δείχνει τό μονοπάτι που πρέπει να άκολουθήσουμε. Μας διδάσει, κατ' ουσία, να άκολουθούμε τή "μέση οδό".

Στην Ιαπωνία επίσης, υπάρχει τό "DO" (ντό), που σημαίνει "δρόμος" ή "τρόπος ζωής". Η ιθαγενής θρησκεία των Ιαπώνων, τό Σίντο (Σιντοϊσμός) σημαίνει "ό δρόμος των θεών". Βλέπουμε ότι ή ιδέα του "δρόμου" ή του "τρόπου ζωής", είναι πολύ ανεπτυγμένη στην Ανατολή. Θα δούμε ότι πριν τό Καράτε φτάσει στην Ιαπωνία, προϋπήρχε εκεί τό BUDO, "ό δρόμος των πολεμικών τεχνών". Ήταν λοιπόν, φυσικό να δημιουργηθεί και τό KARATE DO (ό δρόμος του Καράτε).

Δέν θα μιλήσουμε άλλο για τό KARATE-DO. Στη μελέτη αυτή αναζητούμε διδάγματα μέσα άπ' τό Καράτε και την Παράδοσή του. Δέν ίσχυριζόμαστε πως θα άποκαλύψουμε όλο τό KARATE-DO. Αν όμως ανακαλύψουμε στοιχεία του, θα είμαστε εύχαριστημένοι κι άπό κεϊ και πέρα, άφου μάθουμε τόν τρόπο να βρίσκουμε τά διδάγματα, άς άκολουθήσει ο καθένας μας μόνος του τό KARATE-DO.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Είναι καλό, κάθε φορά που ο άνθρωπος άσχολεϊτε μ' ένα αντικείμενο οποιασδήποτε φύσης, να γνωρίζει τά γεννησιουργά του αίτια και τούς ανθρώπους, που άσχολήθηκαν πριν άπ' αυτόν με τό ίδιο αντικείμενο και που τό ανέπτυξαν ή τό έκαναν πιο καθαρό στα μάτια του παρατηρητή.

Όμοια, ένας που άσχολεϊται με τό Καράτε, θα πρέπει να γνωρίζει τις ρίζες της εξέλιξής του, τήν Ιστορία του και τις σχέσεις του με τις υπόλοιπες πολεμικές τέχνες.

Άς έχει όμως ύπ' όψη του, ο κάθε ενδιαφερόμενος, ότι στη μελέτη του, σημαντικό ρόλο θα παίξει ή φαντασία του και ή κρίση του. Επίσης, και μία μερική γνώση της Ιστορίας των άλλων πολεμικών τεχνών, που θα τόν βοηθήσει στην κρίση του. Η φαντασία είναι άπαραίτητη, γιατί αυτή δίνει τή δυνατότητα στον μελετητή να ζήσει τά πράγματα μέσα του και να νιώσει τήν εξέλιξή τους. Η φαντασία όμως να είναι τόση, που να μην έρχεται σε ρήξη με τή λογική και έμποδίζει τήν κρίση.

1. Η πρώτη εμφάνιση.

Οι πολεμικές τέχνες γεννήθηκαν, δυστυχώς, σε μία εποχή και σ' ένα τόπο πολύ μακρινό, στην Κίνα. Στην εποχή αυτή, ο πολιτισμός ήταν λίγο ανεπτυγμένος στο σύνολο των ανθρώπων. Οι επιτεύξεις και οι πρόοδοι, διατηρούνταν καλά φυλαγμένες στον κύκλο της ύψηλης, διοικητικής τάξης των πολιτών. Είναι γνωστές άκόμη, περιπτώσεις, που αυτοκράτορες της Κίνας καταστρέψαν βιβλιοθήκες. Τό άπέραντο δέ του κράτους, καθώς και ή άπόστασή του άπ' τόν τότε πολιτισμένο κόσμο της Δύσης, είχαν σαν αποτέλεσμα να μην διοχετεύονται εύκολα γνώσεις, άπ' τό ένα μέρος στο άλλο. Γι' αυτούς τούς λόγους, δέν είναι ξεκαθαρισμένη ή προέλευση του Καράτε.

Για πρώτη φορά, στο "βιβλίο Ιεροτελεστιών" του φιλόσοφου Κομφούκιου, αναφέρεται άπλά και μόνο μία πολεμική τέχνη, χωρίς άλλες λεπτομέρειες (Κομφούκιος: 551-479 π.Χ.).

Πιθανολογείται δέ ότι αυτός, που έκανε τήν πρώτη όργάνωση σε πολεμικές τέχνες, ήταν ο αυτοκράτορας Σί Χουάνγκ Τί της δυναστείας των Τσ'ίν (221-206 π.Χ.). Ο αυτοκράτορας αυτός τό 221 π.Χ., ύστερα άπό μακροχρόνια προετοιμασία και αϋταρχικές μεθόδους, κατόρθωσε να ύποτάξει όλους τούς Κινέζους και να δώσει στη χώρα διοίκηση και ενιαίους νόμους. Ήταν ο πρώτος που πήρε τόν τίτλο του αυτοκράτορα. Αποτελείωσε τό Μεγάλο Σινικό Τείχος, έκανε ενιαία μέτρα και σταθμά, τή γραφή και τά συστήματα συγκοινωνίας. Τό 213 π.Χ. διέταξε τήν καταστροφή όλων των βιβλίων του Κομφούκιου. Στη γυναίκα του όφείλεται ή καλλιέργεια του μεταξοσκώληκα.

Συνέχεια στο έπόμενο.

τό έπόμενο τεύχος

68 σελίδες

διπλάσια κυκλοφορία

σε όλα τά περίπτερα

Story by Ger. Artinos
Photos by Arthur Tansley



δεύτερο παγκόσμιο πρωτάθλημα κυόκουσιν-καράτε

Τό Πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Kyokushin Kai Karate έγινε στο Tokyo Taikukan στο Tokyo στις 1 και 2 Νοεμβρίου 1975. Συνολικά έλαβαν μέρος 128 αθλητές από 35 χώρες όλου του κόσμου.

Ο αριθμός των θεατών της πρώτης αυτής παγκόσμιας εκδήλωσης του Kyokushin, που έχει τη φήμη σαν τό πιο σκληρό Καράτε, έφτασε τους 15.000.

Η Ιαπωνική ομάδα, όπως και αναμένετο, θριάμβευσε κατακτώντας τις 6 πρώτες θέσεις. Τήν έβδομη και όγδοη θέση κατέλαβαν δύο γνωστοί για τις ικανότητές τους στο Καράτε και για τη μαχητικότητά τους ο C. Martin και ο F. Clark. Ένας τους ήρθε ο αποκαλούμενος "iron man" (σιδερένιος άντρας) H. Collins (Άγγλος) αφού ένίκησε μετά από σκληρό αγώνα τον πανύψηλο Άμερικανό Willie Williams που φαίνεται ότι υπόσχεται πολλά στον τομέα του Καράτε.

Τό Δεύτερο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Kyokushin Karate έγινε στο Budokan του Τόκιο, στις 23, 24, και 25 Νοεμβρίου 1979.

Ο αριθμός των θεατών τις δύο πρώτες μέρες ήταν 8.000 περίπου, ενώ την τελευταία τό Budokan κατακλύστηκε από 15.000 θεατές (πλήρης χωρητικότητα).

Η συμμετοχή ήταν περί τις 60 χώρες με περισσότερους από 180 αθλητές συνολικά. Μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών εμφανίστηκε και ή Ελλάδα, εκπροσωπούμενη όμως από έναν Νεοζηλανδό Καρατέκα, τον Selwyn Jones, 3 dan, που διδάσκει Kyokushin σε κλάμπ του Βόλου. Ένας Έλληνας με όνομα Νίκ Βαρελόπουλος είχε δηλώσει συμμετοχή, αλλά τελικά δέν ήρθε ούτε στο Τόκιο.

Ο Καρατέκα που "έκλεψε" τήν παράσταση καθ' όλη τή διάρκεια των αγώνων και τις τρεις μέρες

Γιά πρώτη φορά στην Ελλάδα κυκλοφορεί (από 15 Φεβρουαρίου) ένα μοναδικό βιβλίο για τό Κυόκουσιν Καράτε με ζωντανές φωτογραφίες αγώνων, περιγραφές αγώνων και κριτικές από ειδικευμένους αθλητές-θεατές των αγώνων.

Πρόκειται για τό βιβλίο "Δεύτερο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κυόκουσιν Καράτε", που θά τό προσθέσουν στη "δυναμική" βιβλιοθήκη σας οι "δυναμικές" εκδόσεις: ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΩΝ-ΝΤΟ".

Ένα πολύ μικρό απόσπασμα αυτής μας της έκδόσεως σας δίνουμε σ' αυτό τό τεύχος. Τό βιβλίο θά περιέχει έκτεταμένες περιγραφές δεκάδες φωτογραφίες και αντικειμενικές κριτικές.



Από τήν τελετή έναρξης του Πρώτου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Κυόκουσιν-Καράτε.

του πρωταθλήματος ήταν ο γνωστός "γίγας" νέγρος Άμερικανός Willie Williams. Τό άκουσμα του όνόματός του προκαλούσε θέλλα χειροκροτημάτων (γιατί άραγε;) και ή εμφάνισή του έκανε τους φωτορεπόρτες νά τρέχουν για φωτογραφίες.

Όλοι οι ξένοι (μή Γιαπωνέζοι), ύποσυνείδητα, στήριζαν τις έλπίδες τους σ' αυτόν. Είτε τό όμολογούσαν είτε όχι θέλανε νά δούνε νά "σπάει" ή Ιαπωνική παράδοση κατακτήσεως των πρωταθλημάτων Καράτε. Όλοι θέλανε νά δούνε ένα ξένο, όποιοδήποτε μή Γιαπωνέζο, νά κερδίζει τό πρωτάθλημα, όπως είχε συμβεί μερικά χρόνια πριν μέ τόν Όλλανδό Γκέεσινκ στο τζούντο, ό όποιος άνέτρεψε τό Ιαπωνικό μονοπώλιο των νικών σάπρωταθλήματα του Τζούντο. Ο Williams ήταν ό μόνος που αγκέντρωνε όλα τά προσόντα για ν' αποδειχθεί ό ...Γκέεσινκ του Καράτε.

Δυστυχώς όμως οι έλπίδες όλων των ξένων έσβυσαν όταν ό ύψους 196cm και βάρους 100 κιλών, παγκόσμια γνωστός από τή "μάχη" του μέ τήν άρκούδα, περισσότερο σαν ήθοποιός παρά σαν άθλητής και μάλιστα Καρατέκα, έχασε (ή προσπολήθηκε ότι έχασε) τήν ψυχραιμία του και "μάλλωσε", έκανε "καυγά δρόμου", μέ τόν Γιαπωνέζο Sampa, (ό όποιος κράτησε τήν ψυχραιμία του, και τόν όποιο θά μπορούσε νά νικήσει εύκολα μέ Καράτε πάνω στον

αγωνιστικό χώρο), όταν, άρνούμενος νά τόν χτυπήσει μέ γροθιές ή λακτίσματα τόν γράμμωσε από τά πέτα άγριοκυττάζοντάς τον, τόν έσυρε στην άκρη τής εξέδρας του αγωνιστικού χώρου και τόν...πέταξε έξω (κάτω από τήν πλατφόρμα) σαν άδειο σακί από πατάτες. Γι' αυτό τιμωρήθηκε μέ έναν άρνητικό βαθμό ποινής. Άλλά συνέχισε έτσι και ξανατιμωρήθηκε μ' άλλον ένα άρνητικό βαθμό. Δύο άρνητικοί βαθμοί στο Kyokushin σημαίνουν Hansoku-make, δηλ. ήττα λόγω σοβαρού παραπτώματος.

Άλλά ποιός ήταν ό λόγος νά φερθεί έτσι, ένας τέτοιος άξίας Καρατέκα;

Πολλά είπώθηκαν γι' αυτό. Μερικοί έπέμειναν ότι είχε πληρωθεί νά ένεργήσει έτσι για νά κερδίσουν οι Γιαπωνέζοι τό πρωτάθλημα. Ίσως όμως αυτό νά είναι κάπως βιαστικό συμπέρασμα. Ένας φίλος Άμερικανός που άσχολείται μέ θέματα τζούντο, καράτε κλπ. παράλληλα μέ τις έπιστημονικές του άσχολίες - Διδακτορικό στις Πολιτικές έπιστήμες - που καταλαβαίνει καλύτερα τή νοοτροπία και τή ψυχολογία των νέγρων Άμερικανών γράφει στο σχετικό βιβλίο που κυκλοφορεί από τις "ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ" τις άπόψεις του για τούς Έλληνες άναγνώστες, μετά από δική μου παράκληση. Όπως θά διαπιστώσετε και σείς διαβάζοντας ή άποψή του παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον και φαίνεται νά προσεγγίζει τήν αλήθεια.



Από τόν θυελλώδη άγώνα Γουίλιαμς-Σάτο.



Ο Νεοζηλαντός Σέλγουϊν Τζόουνς αντιπροσωπεύοντας τήν Ελλάδα (διδάσκει στό Βόλο) σέ άγώνα του μέ τόν Μεσσιέρ (Καναδάς) τόν όποιο καί νίκησε.

Η Πρώτη Ημέρα

Στίς 10.30' τό πρωί όλα ήσαν έτοιμα γιά τήν έναρξη. Στο κεντρικό μέρος του πρώτου εξέστη του Βυόκαν είχαν τοποθετηθεί τά τύμπανα (Τάϊκο) καί οί σημαίες τής Ιαπωνίας καί του Kyokushin.

Τά Τάϊκο χτυπάνε γιά 6 λεπτά περίπου σέ ρυθμούς Kyokushin τό άνοιγμα τών άγώνων. Ακολουθεί ή έπαρση τών σημαίων καί μπαίνουν οί άθλητές μέ κουστούμι επίδειξεων στον άγωνιστικό χώρο. Ο Πρόεδρος, ό αντιπρόεδρος καί άλλα έπίσημα μέλη καθώς καί ξένοι άθλητές έκφωνούν λόγους. Οί άθλητές ήσαν τοποθετημένοι κατά κράτος μέ μία δμορφη Γιαπωνεζούλα μπροστά μέ μίνι, πού κρατώντας ψηλά τήν πινακίδα άπεκάλυπτε τό... όνομα τής χώρας.

ΞΑΦΝΙΚΑ, βλέπω μιά πινακίδα πού έγραφε GREECE.

Δέν πιστεύω στό μάτια μου. Υπάρχει Καράτε καί στήν Ελλάδα άναρωτιέμαι. Από πότε; Ξεφυλλίζω τό πρόγραμμα νευρικά στή σελίδα συμμετοχών καί διαβάζω:

GREECE: Νίκ Βαρελόπουλος καί Selwyn Jones.

Από τούς δύο μόνο ό S.Jones ήταν παρών. Τούλάχιστον σκέπτομαι άκούστηκε τό όνομα τής Ελλάδας μέσα στό Βυόκαν καί κρεμάστηκε ή Γαλανόλευκη. Τό ότι ό μοναδικός εκπρόσωπος τής ήταν.. Νεοζηλαντός, μόνο έγώ καί ό Mas Oyama τό ξεράμε. Πάλι καλά. Ο άνθρωπος άγωνίστηκε σωστά καί γερά καί έσωσε τό γόητρό μας στήν Παγκόσμια άρένα.

Τήν πρώτη ήμέρα οί άγώνες, εκτός από λίγες εξαιρέσεις, ήσαν κακής ποιότητας. Αρκέτοι άθλητές μέ καφέ ζώνες έμφανίστηκαν. Πολλές παραβάσεις διαειτησίας, πολλά τραβήγματα καί σπρωξιματα, άντικανονικά χτυπήματα. Μερικοί άθλητές χρησιμοποιούσαν σχεδόν μόνο τά πόδια τους ενώ άλλοι μόνο τά χέρια, πράγμα πού έδειχνε ότι δέν ήσαν άκόμη σέ θέση νά συνδυαστούν.

Δύο Ταϊλανδοί Κίκ-μπόξερς έλαβαν μέρος. Ο ένας κέρδισε τόν όχι τόσο καλό άντιπαλό του μέ μερικά ταχύτατα καί πολύ όρμητικά χαμηλά καί ψηλά μαβάσι-γκέρι (πλάγια λακτίσματα), χωρίς νά κτυπήσει καμιά γροθιά. Ο δεύτερος Ταϊλαντός κέρδισε τόν άγώνα μέ άπουσία του άντιπαλου. Ο Έλληνας Νίκ Βαρελόπουλος μέ αριθμό 116 ήταν προγραμματισμένος νά παίξει μέ τόν 117 Rigoberto Chue από τόν Παναμά. Δέν έμφανίστηκε όμως καί έτσι ό 117 θεωρήθηκε νικητής.

Η Δεύτερη Ημέρα

Στίς 10.30' τό πρωί αρχίζουν νά χτυπούν τά Τάϊκο (τύμπανα). Ένα μεγάλο καί δύο μικρά, παιζόντουσαν από τρεις πολύ επίδέξιους Γιαπωνέζους Καρατέκα στους ρυθμούς του τραγουδιού του Kyokushinkai. Ο ήχος τους φτιάχνει μιά πολύωρα άτμόσφαιρα μέσα στό Βυόκαν.

Τό πρωτάθλημα κόσμου συνεχίζεται μέ "ταμειοσιβάρη" (σπασίματα). Όλοι οί άθλητές πρέπει νά σπάσουν, τουλάχιστον 3 σανίδες του ενός έκατοστού διαφορετικά δέν επιτρέπεται νά λάβουν μέρος στή συνέχεια τών άγώνων. Τό ταμειοσιβάρη αυτή τή φορά είναι μέ τή γροθιά.

Σχεδόν όλοι οί φωτογράφοι μαζεύομαστε γύρω από τόν γίγαντα Williams. Βάζει 5 σανίδες του ενός έκατοστού τίς χτυπάει μέ τή γροθιά καί άποτυγχάνει, ξαναχτυπάει γιά δεύτερη φορά συνέχεια καί τίς σπάει. Τό σπάσιμο όμως είναι άκυρο. Οί σανίδες πρέπει νά σπαστούν μέ τή πρώτη προσπάθεια. Ο γίγας φαίνεται ένοχλημένος από τόν άπογοητευτικό ψίθυρο τών θεατών γύρω του.

Ξαναβάζει 5 καινούργιες σανίδες επάνω στους τιμεντόλιθους. Τίς κυττάζει προσεκτικά. Συγκεντρώνεται. Κατεβάζει τή γροθιά του μέ όρμη, ενώ ταυτόχρονα ένα τρομερό "Κιάι!" γεμίζει τό Βυόκαν. Οί σανίδες συντρίβονται κάτω από τό πανίσχυρο χέρι, ενώ τό Βυόκαν σείεται από τά θυελλώδη χειροκροτήματα τών θεατών. Στήν άπέναντι πλευρά ό Lothar Haemmerle (Αυστρία) δέν μπόρεσε νά σπάσει τίς 3 σανίδες του μέ δύο προσπάθειες.

Αναφέρουνε στον Mas Oyama. "Από πού είναι ό άθλητής" ρωτάει ό "Kanchō" (διευθυντής), "Από τήν Αυστρία". "Δώστε του άλλη μιά εύκαιρία".

Ο Αυστριακός συγκεντρώνεται. Παίρνει φόρα. Χτυπάει. Τίποτα. Οί σανίδες άντέχουν. Χάνει τό δικαίωμα γιά συμμετοχή στους άγώνες.

Ο Makoto Nakamura (τελικά πρωταθλητής) άντιπετωπίζει έναν σκληρότατο στή κυριολεξία Σουηδό, τόν Hans Lundgren, 195cm, 95kg μέ καφέ ζώνη καί 3 χρόνια (μόνο) έμπειρία στό Καράτε. Ο Σουηδός άντιμετωπίζει τόν Nakamura σαν ίσος πρός ίσον, χτυπάει μέ χέρια καί πόδια, δέν ύποχωρεί ούτε βήμα στις επιθέσεις του Γιαπωνέζου καί ούτε πού φαίνεται νά πονάει μέ τά άγρια, χτυπήματα πού δέχεται.

Τά τρία λεπτά περνάνε μέ καθαρό ισόπαλο άποτέλεσμα. Ο διαιτητής φωνάζει: "άπόφαση". Δύο Γιαπωνέζοι κριτές σηκώνουν λευκές σημαίες, υπέρ του Nakamura. Οί άλλοι δύο σταυρώνουν τίς σημαίες στό σύμβολο τής ίσοπαλίας. Ο Διαιτητής δίνει τή νίκη στό Nakamura. Η άδικία καταφανής. Ο Oyama σηκώνει τό χέρι του καί καλεί τόν διαιτητή.

(Σημ: Ο Mas Oyama έχει δικαίωμα νά άκυρώνει τίς άποφάσεις τών διαιτητών, καί νά κρίνει ό ίδιος τόν άγώνα).

Παρατρεϊ τόν διαιτητή. Δίνει έντολή παρατάσεως. Όλο τό Βυόκαν χειροκροτεί. 3 λεπτά παράταση. Ο άγώνας ξαναρχίζει σκληρός όσο καί πρώτα. Όλοι οί ξένοι φωνάζουν συνθήματα υπέρ του ξένου. Κάποιος ξένος φωνάζει στ' Αγγλικά: "Δείξε τους ποιοί είμαστε. Τσάκισε τον. Τό Καράτε άνήκει στήν Ινδία καί όχι στήν Ιαπωνία." Τελειώνει ή παράταση. Απόφαση ίσοπαλία. Δίνεται δεύτερη παράταση. Καταπληκτικός ό Σουηδός. Βάζει στον άγώνα ότι έχει καί δέν έχει. Ο Nakamura υπερέχει έλαφρά. Ρίχνει μερικές φορές κάτω τόν Lundgren, πού κάθε φορά όμως σηκωνόταν άμέσως καί συνέχιζε μέ πείσμα, καί έτσι παίρνει τή νίκη κερδίζοντας στό σημείο.

Ο θαυμάσιος Σουηδός άποχωρεί κάτω από τά χειροκροτήματα τών θεατών. Ίσως νά γίνει ό πρωταθλητής του Τρίτου Παγκόσμιου Kyokushin μετά τετραετία.



Ο Μάς Όγιαμα μέ τόν Πρίγκηπα Μωχάμαντ (Ιορδανία)

«Δυναμικό Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβόν-Ντό»

Οί πολεμικές τέχνες άπασχολούν σήμερα όλόκληρο τόν κόσμο.

Ένας κόσμος κάθε τεύχος. Δέκα τεύχη κάθε χρόνο. Κάθε χρόνο κι ένα τόμο.

Ένα μνημειώδες έργο γιά κάθε βιβλιοθήκη.



Έπίδειξη παιδικού τμήματος.

Ένας από τους αγώνες που άφησε καταπληκτικές εντυπώσεις σ' όλους τους θεατές ήταν μεταξύ του Άγγλου Jeff Whybrow και του νέγρου Αμερικανού Chuck Chism. Πολύ τεχνικοί παίκτες και οι δύο με εμπειρία στο Καράτε μακρύτερη από 7 χρόνια ο καθένας, μεγάλη άνεση στους συνδυασμούς των τεχνικών και άπείθανη άντοχή.

Ο αγώνας βγήκε ισοπαλος όπως επίσης και οι 2 παρατάσεις που δόθηκαν. Πήρε μάλιστα ρατσιστικό χαρακτήρα με τους νέγρους μαζεμένους από την πλευρά του Chism να φωνάζουν προσβλητικές εκφράσεις έναντι του λευκού Καρατέκα. Οι Άγγλοι έδειξαν ψυχραιμία και έτσι δεν είχαμε ξυλοδαρμούς και απ' έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Η τρίτη παράταση του πεισματικού αυτού αγώνα, ευνόησε τον νέγρο που έχοντας πολύ μεγαλύτερο βάρος (87 κιλά έναντι 76) εκέρδησε σε περισσότερες συγκρούσεις κάνοντας τον αντίπαλό του να υποχωρεί και έτσι πήρε τη νίκη με απόφαση.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι οι πολλές παρατάσεις μας παραξένησαν. Συνήθως μετά την πρώτη παράταση αν υπάρξει ισοπαλία οι αντίπαλοι ζυγίζονται και ο ελαφρότερος κερδίζει. Αυτό άλλωστε είναι γραμμένο και στους κανονισμούς και αυτό συνέβει σε πολλούς άλλους αγώνες. Ίσως για τους νέγρους να γίνονται εξαιρέσεις...

Κάποιος από τους επόμενους αγώνες είχε πολύ ενδιαφέρον για τους λιγιστούς Έλληνες που παρολοουθούσαν τους αγώνες. Και νά ο λόγος:

Η Ελλάδα αντιμέτωπη με τον Καναδά. Την Ελλάδα την αντιπροσωπεύει (ντροπή μας) ο Νεοζηλανδός Selwyn Jones, τον Καναδά ο Καναδός Gilles Messier ύψους 182 και βάρους 90 κιλών. Ο Jones, ωραιότατος Καρατέκα, εύτυχως, μάς τιμά με ένα ταχύτατο "ούσίρο γκέρι" στο κεφάλι του Καναδέζου, που πέφτει λιπόθυμος. Χρόνος εκτελέσεως μικρότερος από 1 λεπτό. (Ο Selwyn Jones διδάσκει καράτε στον Βόλο και τον συστήνω υπεύθυνα σαν δάσκαλο σε όλους τους φίλους του Kyokushin - και Καράτε).

Στη συνέχεια ο Άγγλος Βετεράνος Howard Collins (178cm, 85kg) έναντι του μωδού νέγρου Αμερικανού Carlos Munroe (174cm, 90kg). Αγώνας πεισματώδης, σκληρός, τεχνικός και συναρπαστικός. Ο Munroe βαρύτερος και πιο σωματώδης από τον Collins. Ο έπονομαζόμενος όμως "iron man", (άνθρωπος-σίδηρο) Collins δεν πήρε άδικα τον χαρακτηρισμό. Με ανώτερη τεχνική τον ρίχνει δύο φορές με χαμηλό "mawashi-geri" στο πόδι και παίρνει δύο "Βαζάρι" δηλαδή "ίππόν".

Ελπίζω να με συγχωρήσουν οι αναγνώστες για τα κενά στις περιγραφές των αγώνων. Οι φωτογραφίες όμως που συνοδεύουν θα γεμίσουν ότι κενά αφήνει ή πέννα.



Έπίδειξη μάχης μικρού καρατέκα.



Ο Ζιβάτσι Γκανγκούλου (Ινδία Νο 175) ... φεύγει με το φορείο μετά από νόκ-άουτ του "Αχσεν Γιαλαούϊ (Γαλλία).

Η Τρίτη Ήμερα

Μετά την παρουσίαση των αθλητών έγινε πάλι εξήγηση και επίδειξη των κανονισμών αγώνων. Δηλ. ποιές τεχνικές επιτρέπονται και βαθμολογούνται και ποιές απαγορεύονται.

Στη συνέχεια, αρχίζει το "Ταμεισιβάρι-εμπί". Δηλαδή σπασίματα με τον άγκωνα.

Ο Williams βάζει 7 σανίδες (του ενός εκατοστού) και τις συντρίβει μ' ένα φοβερό χτύπημα αποσπώντας τα αθόρμητα χειροκροτήματα του πλήθους. Το ελάχιστο δριό προκρίσεως ήταν 3 σανίδες.

Μετά το Ταμεισιβάρι στο οποίο πέτυχαν και οι 32 αθλητές ξαναρχίζουν οι αγώνες.

Οι αγώνες συνεχίζονται.

Ο Sampaί εμφανίζεται για τον επόμενο αγώνα αλλά κερδίζει με απόφαση, γιατί ο αντίπαλός του με σπασμένα πλευρά από προηγούμενο αγώνα δένβγαίνει. Ο Marxer από το Λιχτενστάιν είναι να αγωνιστεί με τον Γιαπωνέζο Royama. Ο Royama εμφανίζεται και ζητά συγγνώμη από το κοινό. Είναι τραυματισμένος. Ο αγώνας δίνεται στον Marxer.

Εδώ διακόπτονται οι αγώνες και γίνονται διάφορες επιδείξεις. Νηπιακό και παιδικό τμήμα καράτε εμφανίζονται δίνοντας μια εύχρηστη νότα στο Budokan. Μία κοπέλλα κάνει επίδειξη δεξιοτεχνίας στο νούν-τσάκου χρησιμοποιώντας ένα στήν αρχή και τελικά δύο ζευγάρια νούν-τσάκου. Μια άλλη γυναίκα καρατέκα δείχνει αυτοάμυνα έναντι αντιπάλου όπλισμένου με μακρύ μαχαίρι. Ο γνωστός Καρατέκα S. Kanamura, 6 ντάν, αφού δείχνει ένα κάτα με "ις" (μακρύ ραβδί), σπάει με χτύπημα "shuto" 4 κολώνες πάγου που είναι μπροστά του κάνει μια ταχύτατη περιστροφή γύρω από τον εαυτό του και σπάει άλλες 5 που βρίσκονται πίσω του.

Ένα ώραίο κάτα με ραβδί δείχνεται από πεπειραμένους καρατέκα και τό ώραίο αυτό θέαμα κλείνει με τον Shigeru Oyama που παρουσιάζει αυτοάμυνα έναντι δύο όπλισμένων με σπαθιά αντιπάλων. Τελικά πιάνει και σταματάει ένα σπαθί που κατέβαινε στο κεφάλι του με τα δύο του χέρια αποσπώντας τις ζητωκραυγές των θεατών.



Άζούμα (Ιαπ) έναντι του Τσίσιμ (ΗΠΑ).

Ο Τελικός

Έγινε μεταξύ Nakamura και Sampaί. Οι αντίπαλοι είναι ισοδύναμοι με μια ελαφρά υπεροχή του Nakamura λόγω βάρους. Μέχρι τό 1978, ο Sampaί κέρδιζε τον Nakamura στους αγώνες τους. Τό 1979, όμως, στον τελικό του Πανιαπωνικού, κέρδισε ο Nakamura που ζυγίζει 15 κιλά περισσότερο.

Ο αγώνας τους εδώ για τό παγκόσμιο έληξε ισοπαλος με δύο ισοπαλες παρατάσεις. Οι διαιτητές και κριτές δώσανε την νίκη στον Nakamura.



Οι όκτώ πρώτοι. 'Από άριστερά: Νακαμούρα, Σαμπέι, μάναντζερ του Γουίλιαμς, 'Αζούμα, Κόλλινς, Κρετόν, Μάρξερ, Καβαμπάτα.

'Ο Σ. Κανεμούρα σένσεϊ σέ επίδειξη σπασίματος τεσσάρων κολωνών πάγου.

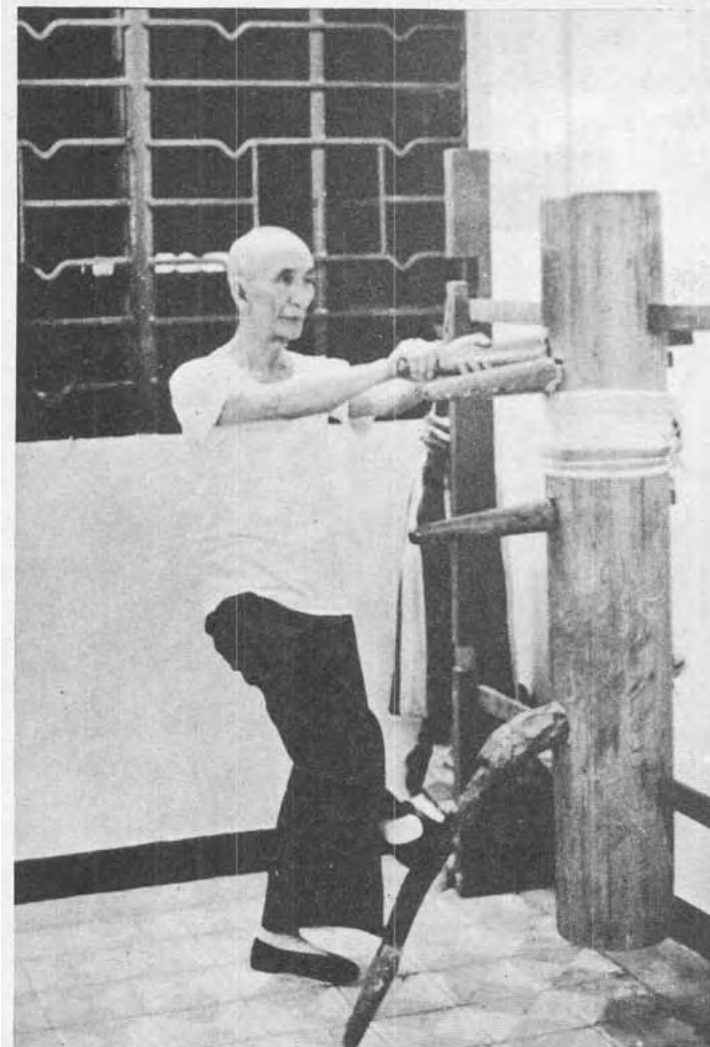


'Αποτελέσματα:

Παγκόσμιο 2ο (23,24,25 Νοεμβρίου 1979)

- | | | | | | |
|-----|------------------|--------|-------|-------|-----------------|
| 1ος | Makoto Nakamura, | 27ετών | 183cm | 100kg | 2ο dan |
| | | | | | (Ίαπωνία) |
| 2ος | Keiji Sampei, | 25ετών | 177cm | 85kg | 3ο dan |
| | | | | | (Ίαπωνία) |
| 3ος | Willie Williams, | 28ετών | 196cm | 100kg | 3ο dan |
| | | | | | (Ην. Πολιτείες) |
| 4ος | Takashi Azuma, | 30ετών | 173cm | 85kg | 4ο dan |
| | | | | | (Ίαπωνία) |
| 5ος | Howard Collins, | 30ετών | 178cm | 85kg | 4ο dan |
| | | | | | (Μ. Βρετανία) |
| 6ος | Bernard Creton, | 28ετών | 180cm | 80kg | 3ο dan |
| | | | | | (Μ. Βρετανία) |
| 7ος | Ceno Marxer | 22ετών | 174cm | 78kg | 1ο dan |
| | | | | | (Λιχτενστάιν) |
| 8ος | Koichi Kawabata | 22ετών | 164cm | 70kg | 3ο dan |
| | | | | | (Ίαπωνία) |

Γεράσιμος 'Αρτινός



Μεγάλος δάσκαλος

Γίπ Μάν

Συνεχιστής και κύριος οργανωτής
του Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ Φού.
(Προσωπικός δάσκαλος του Μπρούς Λή.)

Λέουνγκ Τίνγκ

Προσωπικός μαθητής του Γίπ Μάν
και συνεχιστής του έργου του.
Σημερινός άρχηγός της
International Wing Tsun
Martial Art Association
μέ Ήδρα τό Χόνγκ Κόνγκ.

Βασίλης Σιάτρας

Προσωπικός μαθητής του Λέουνγκ Τίνγκ
και μοναδικός δάσκαλος
και υπεύθυνος αντιπρόσωπος στην Έλλάδα
της παραπάνω διεθνούς Όμοσπονδίας.

- Σχολές Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ Φού
- 1) Χαλκίδα, Βώκου 8 και 'Αβάντων
 - 2) Σχοματάρι Θηβών
 - 3) Βάθια Εύβοίας



μάθημα

Άπό τούς Γιῶργο Σανιώτη καί Θύμιο Περισίδη

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ

Κυκλοφορεῖ καί σάν αὐτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το ἀπό τὰ γραφεῖα μας ἢ ἀπό τὰ βιβλιοπωλεῖα.

Τά χτυπήματα ποδιῶν εἶναι τόσο σημαντικά στό καράτε ὅσο καί τά χτυπήματα χεριῶν. Στήν πραγματικότητα, ἕνα λάκτισμα ἔχει περισσότερη ἰσχύ ἀπό μιά γροθιά.

Ἡ καλή ἰσορροπία εἶναι τό πιό σημαντικό, ὄχι μόνο ἐπειδή ὅλο τό βάρος τοῦ σώματος στηρίζεται στό ἕνα πόδι, ἀλλά καί ἐπειδή δημιουργεῖται μεγάλο τράνταγμα ἀπό τό χτύπημα. Τό νά ἔχω τό πέλμα τοῦ ποδιοῦ πού πατάει ὀλοκληρωτικά καί σταθερά στερεωμένο μέ τεντωμένη φτέρνα, εἶναι ἀπαραίτητο καί ἀπόλυτα βασικό γιά τή διατήρηση τῆς ἰσορροπίας.

Όταν λακτίζω πρέπει νά αισθάνομαι ὅτι ρίχνω ὅλο μου τό σῶμα πίσω ἀπό τό λάκτισμα. Χρησιμοποιῶ πλήρως τούς γοφούς, ἀλλά ἐπαναφέρω γρήγορα τό πόδι πού λάκτισε γιά νά πάρω θέση γιά ἐπόμενη τεχνική. Ἄν καθυστερήσω, μπορεῖ ὁ ἀντίπαλος νά πετύχει πιάσιμο ἢ σάρωμα τοῦ ποδιοῦ.

Τό μήκος τοῦ τόξου πού διανύει τό πέλμα, ἡ ταχύτητα καί ἡ ἰσχύς τινάγματος καί ἐπαναφορᾶς καθορίζουν τή δύναμη τοῦ λακτίσματος. Ἰδιαίτερη σπουδαιότητα ἔχει ἡ μυϊκή ἰσχύς πού δίνει τό τέντωμα (εὐθυγράμμιση) τοῦ γόνατου.

Γιά νά κάνει κανεῖς κτῆμα του τήν τεχνική τοῦ λακτίσματος πρέπει νά καταλάβει τούς παρακάτω πρωτεύοντες παράγοντες καί νά προπονεῖται συνέχεια καί συστηματικά.

1. Τό δίπλωμα τοῦ γόνατου. Σηκώνω τό πόδι πού θά χτυπήσει εὐθεία ἐπάνω φέρνοντας τό γόνατο, τελειῶς διπλωμένο, ψηλά καί ρίχνοντας τό βάρος τοῦ ποδιοῦ στους γοφούς. Ἡ πλήρης κατανόηση αὐτῆς τῆς κινήσεως, ἡ ὁποία πρέπει νά γίνεται γρήγορα ἀλλά χαλαρά, εἶναι πολύ χρήσιμη γιά τήν ἐπιτυχία ἑνός δυνατοῦ καί ξαφνικοῦ λακτίσματος.

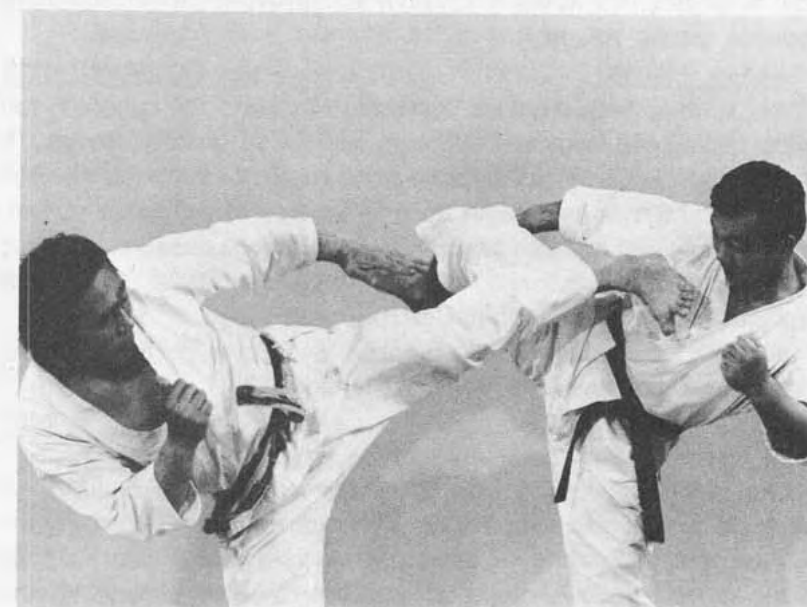
2. Τό τίναγμα (τέντωμα καί δίπλωμα) τοῦ γόνατου. Ὑπάρχουν δύο τρόποι λακτίσματος: (1) χρησιμοποιώντας τήν σάν ἐλατήριου ἰσχύ τοῦ γόνατου σέ τίναγμα πλήρους τροχιᾶς καί (2) τεντώνοντας δυνατά τό γόνατο μέ διείσδυση στό στόχο.

Στό λάκτισμα μέ τίναγμα καί ἀφοῦ σηκωθεῖ τό πόδι, ἡ ἐπιγονατίδα γίνεται τό κέντρο μῖας ἡμικυκλικῆς κινήσεως. Ἡ ταχύτητα εἶναι οὐσιώδες στοιχεῖο. Χωρίς αὐτή τό λάκτισμα δέν θά εἶναι ξαφνικό καί κοφτό, ἐνῶ ἡ ἰσορροπία θά καταστραφεῖ.

Στό λάκτισμα μέ διείσδυση τό γόνατο τεντώνεται δυνατά ὅταν ἔρχεται ψηλά, λακτίζοντας πρὸς τά ἔμπρός, διαγώνια ἔμπρός καί κάτω, πρὸς τά πλάγια, διαγώνια πλάγια καί κάτω.

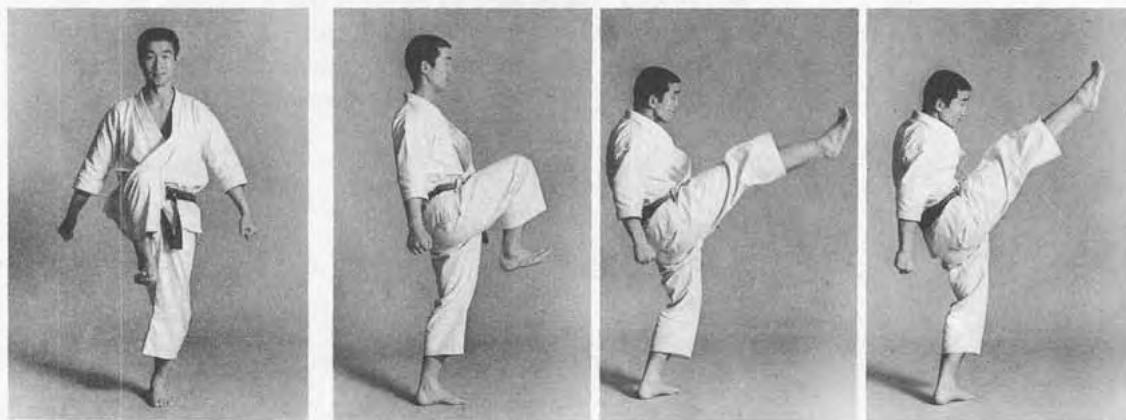
Κυκλοφορεῖ καί σάν αὐτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το ἀπό τὰ γραφεῖα μας ἢ ἀπό τὰ βιβλιοπωλεῖα.

3. Τό τίναγμα τῶν γοφῶν καί τοῦ ἀστράγαλου. Καί στους δύο τύπους, ἡ ἰσχύς μόνο τοῦ ποδιοῦ δέν εἶναι ἀρκετή. Σ' αὐτή πρέπει νά προστεθεῖ τό τίναγμα τῶν γοφῶν καί τοῦ ἀστράγαλου. Γιά τό σκοπό αὐτό, οἱ ἀστράγαλοι πρέπει φυσικά νά δυναμώσουν μέ ἐντατική προπόνηση.

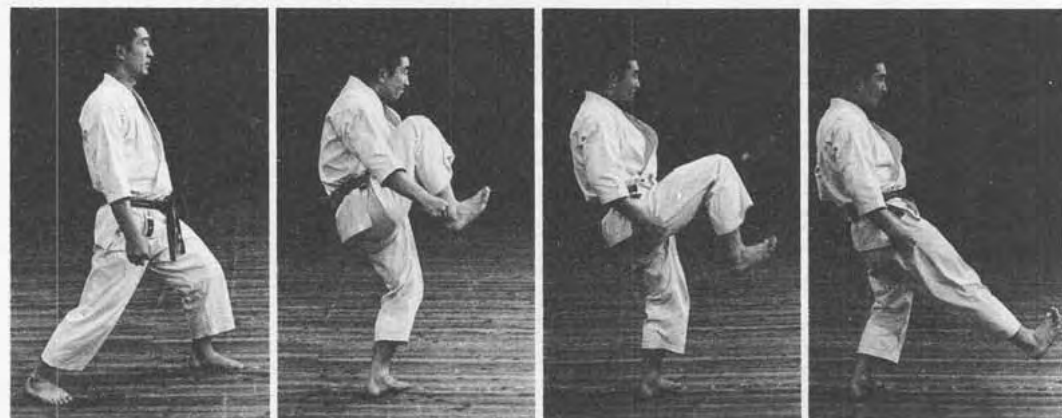


Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελες βιβλίο. Ζητήστε το από τή γραφεία μας ή από τή βιβλιοπωλεία.



Mae keage Μπροστινό λάκτισμα-τίναγμα



Mae kekomi Μπροστινό διεισδυτικό λάκτισμα

Mae-geri (μάε-γκέρι)

Είναι λάκτισμα μέ τίναγμα ή μέ διείδυση. Έπιτίθεμαι στό πρόσωπο, τό στήθος, τήν κοιλιά ή τή γεννητικά όργανα του αντίπαλου μέ τό έμπρός μέρος του πέλματος, τή δάχτυλα ή τό κουτουπιέ.

Keage (κεάγκε)

Μέ τελείως διπλωμένο και σηκωμένο τό γόνατο του έμπρός ή του πίσω ποδιού στό ύψος του στήθους, λακτίζω μέ δυνατό τίναγμα. Τό πέλμα ακολουθεί τοξοειδή τροχιά πρός τή πάνω μέ κέντρο τήν έπιγονατίδα. Τό πόδι έπιστρέφει πρός τό έσωτερικό του άλλου ποδιού, ένώ οι γοφοί και τό σώμα μένουν σταθερά. Χρησιμοποιείται συνήθως τό έμπρός μέρος του πέλματος για τό χτύπημα, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τή δάχτυλα ή τό κουτουπιέ.

Πάντα χτυπώ κάθετα στό στόχο, πού είναι τό πρόσωπο, τό σαγόνι, τό στήθος, τή γεννητικά όργανα ή ό μηρός.

Kekomi (κεκόμι)

Χρησιμοποιώντας τό κάτω μέρος τής φτέρνας για τό χτύπημα, τεντώνω τό πόδι δυνατά από τή θέση πού τό γόνατο είναι ψηλά. Η άποτελεσματικότητα θά προκύψει από τό κράτημα των όσφυϊκών σπονδύλων πρός τή έμπρός και από τή χρήση των γοφών. Είναι καλό για πρός τή κάτω λοξό λάκτισμα. Στόχοι είναι τό ήλιακό πλέγμα, τή γεννητικά όργανα, ό μηρός και τή χαμηλότερα μέρη του ποδιού.

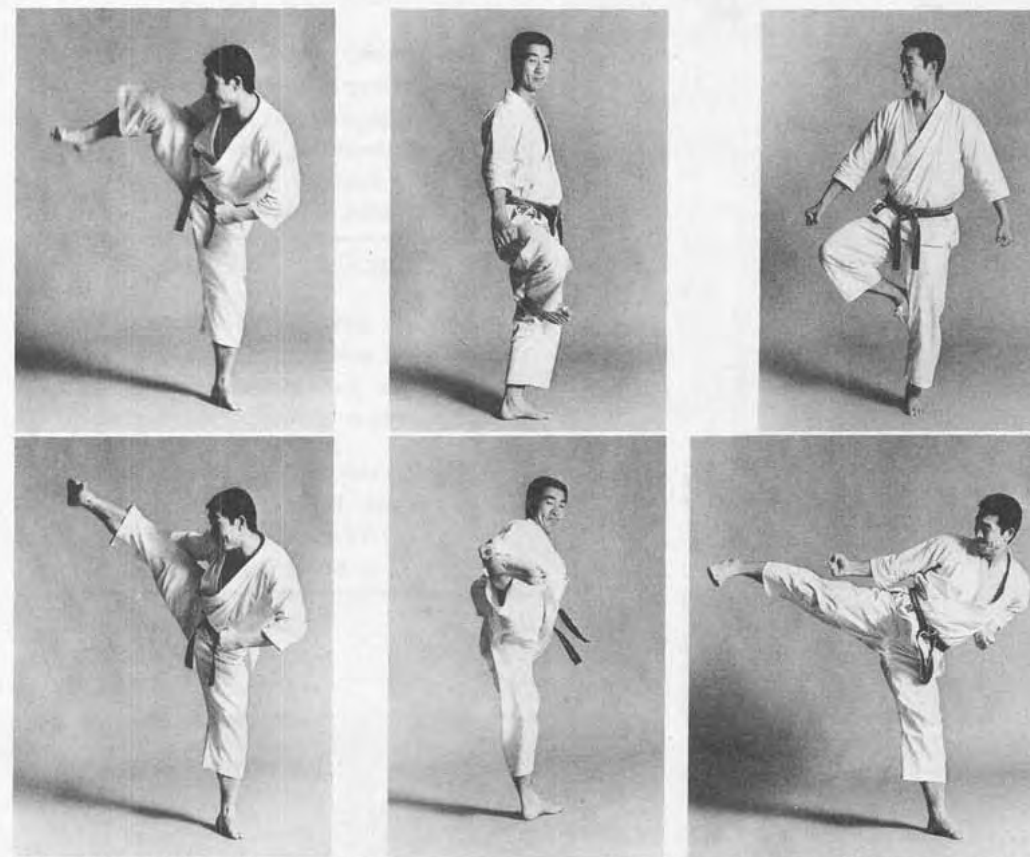
Μπροστινό λάκτισμα

Λάκτισμα-τίναγμα

Διεισδυτικό λάκτισμα

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελες βιβλίο. Ζητήστε το από τή γραφεία μας ή από τή βιβλιοπωλεία.



Yoko keage Πλάγιο λάκτισμα-τίναγμα

Yoko kekomi Πλάγιο διεισδυτικό λάκτισμα

Yoko geri (γιόκο γκέρι)

Πλάγιο λάκτισμα

Ένώ τό πάνω μέρος του σώματος είναι στραμμένο έμπρός, ή κόψη του πέλματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί έναντίον ένός πλάγιου στόχου. Μπορεί να είναι ένα λάκτισμα μέ τίναγμα ή μέ διείδυση.

Keage (κεάγκε)

Είναι άντεπίθεση σέ πλάγια έπίθεση ή και άπόκρουση.

Τινάζοντας τό γόνατο από τό ύψος του στήθους, λακτίζω μέ τή φτέρνα έχοντας τή δάχτυλα τελείως πρός τή πάνω. Για να έχω τό άπαραίτητο ισχυρό ύποστήριγμα στό πόδι πού πατάει, διπλώνω λίγο τόν αστράγαλο, ώστε ή έπιγονατίδα να είναι ακριβώς πάνω από τή δάχτυλα, και κρατώ τό πόδι σταθερό.

Kekomi (κεκόμι)

Λακτίζω στό σαγόνι, τή μασχάλη, τή πλευρά ή τή γεννητικά όργανα. Είναι άπαραίτητο, ή τροχιά του ποδιού να είναι ή ίδια όταν χτυπώ και όταν έπιστρέφει. Στήν κόψη του πέλματος, διοχετεύω τήν ισχύ των γοφών και του τινάγματος του γόνατου, τό όποιο έχει φυσικά σηκωθεί όσο πιά ψηλά γίνεται. Όσο μεγαλύτερη θά είναι ή τροχιά του πέλματος, τόσο δυνατότερο θά είναι τό λάκτισμα.

Χτυπώ μέ στόχους τό πρόσωπο, τόν κορμό, τή πλευρά ή τούς μηρούς του αντίπαλου πού είναι στό πλάι μου. Για κοντινούς στόχους υπάρχουν οι παραλλαγές fumikiri (φουμικίρι=λάκτισμα μέ κόψη πέλματος) και fumikomi (φουμικόμι=λάκτισμα μέ τή φτέρνα).

Συνέχεια στό έπόμενο

παιδικοί αγώνες τζούντο

ΠΑΙΔΙΚΟ

Πρωτάθλημα Τζούντο

Τό Σάββατο 22 και την Κυριακή 23 Δεκεμβρίου έγιναν στο κλειστό γήπεδο του μπάσκετ του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου παιδικοί αγώνες τζούντο για παιδιά και για κορίτσια. Επίσης έγιναν αγώνες και σε δύο κατηγορίες εφήβων.

Η εκδήλωση ήταν μοναδική από απόψεως μεγέθους για τα ελληνικά δεδομένα και δίνει έγγυση για ανάδειξη ικανών αθλητών τζούντο από τις μικρές αυτές ηλικίες.

Οι μικροί που πήραν μέρος στους αγώνες ήταν κοντά στους 80 και ανήκαν σε επτά συλλόγους ή σχολές. Οι αγώνες οργανώθηκαν από τον ΣΕΓΑΣ και διεκπεραιώθηκαν από τα μέλη της Τεχνικής Επιτροπής με τη βοήθεια μεγάλων ή παλιών αθλητών του τζούντο.

Οι σύλλογοι ή σχολές που πήραν μέρος ήταν : 1) ο Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών (ΟΑΑ), 2) Τό ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ (ΤΖ), 3) ο ΣΕΦΑ Αρκαδικός (ΑΡΚ), 4) ο Έλληνικός Όμιλος Τζούντο-Καράτε (ΕΟΤΚ), 5) ο Γυμναστικός Σύλλογος Αμαρουσίου (ΓΣΑ), 6) Τα Εκπαιδευτήρια Δούκα (ΕΔ), και 7) ο Πανελληνίος Γυμναστικός Σύλλογος (ΠΓΣ).

Οι συμμετοχές των συλλόγων ή σχολών ήταν οι παρακάτω όπως μας πληροφόρησαν οι αρμόδιοι (δίνονται: όνομα, ηλικία, ζώνη, κιλά).



Η ομάδα του Όμιλου Αντισφαιρίσεως.

ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ

- 1) Βουτσαράς Π. (πορτοκαλί, 25)
- 2) Μπουσολίτσας Α. (άσπρη, 25)
- 3) Δημητρίου Α. (άσπρη, 25)
- 4) Βουτσαράς Σ. (πορτοκαλί, 30)
- 5) Μπουσολίτσας Ν. (άσπρη, 30)
- 6) Ξφραιμίδης Μ. (πορτοκαλί, 34)
- 7) Μπουντάκης Δ. (πράσινη, 38)
- 8) Βακατάσης Ι. (πράσινη, 43)
- 9) Βακατάσης Τ. (πράσινη, 43)
- 10) Κατέλης Μ. (πορτοκαλί, 52)
- 11) Μπουντάκης Γ. (πορτοκαλί, 52)
- 12) Ασημακόπουλος Δ. (πορτοκαλί, 60)

ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ

- 1) Κατηγορία 34 κιλών Παίδων: α) Ριοϋ Δαμιανός β) Παυλινέρης Γιώργος γ) Πουλόπουλος Κων/νος.
- 2) Κατηγορία 38 κιλών Παίδων: α) Πόρτσερ Φραν - σουά β) Ριοϋ Διονύσης.
- 3) Κατηγορία 58 κιλών Παίδων: α) Μάρκος Παναγιώτης β) Αποσκίτης Νίκος
- 4) Κατηγορία 45 κιλών Κορασίδων: α) Κουρτελέση Άννα β) Κουρτελέση Αλεξία γ) Βαγιάκη Γαλάτεια

Προπονητής της ομάδας ήταν ο κ. Γεώργιος Βόλαρης, 3 DAN JUDO, 1 DAN TAE KWON DO. Αρχηγός της ομάδας Παίδων ο Νίκος Αποσκίτης και αρχηγός της ομάδας Κορασίδων η Άννα Κουρτελέση.

Μικροί αθλητές από όλους τους συλλόγους μετά την απονομή των επάθλων.



«Δυναμικό Τζούντο,
Καράτε, Τάε-Κβόν-Ντό»

Οί πολεμικές τέχνες
άπασχολούν σήμερα
όλόκληρο τόν κόσμο.

Ένας κόσμος κάθε τεύχος.
Δέκα τεύχη κάθε χρόνο.
Κάθε χρόνο κι ένα τόμο.

Ένα μνημειώδες έργο
γιά κάθε βιβλιοθήκη.

1) Πρασάς Γιάννης (15 χρονών-πορτοκαλί ζώνη), 2) Ψαρής Δ. (12, κίτρινη), 3) Παντελούς Ν. (13, κίτρινη), 4) Χριστοδουλόπουλος Φ. (14, πράσινη), 5) Καρανάσιος Δ. (11, πορτοκαλί), 6) Σοφιανόπουλος Π. (12, πορτοκαλί), 7) Νενές Σ. (11, πορτοκαλί), 8) Κακούρης Α. (13, πορτοκαλί), 9) Τσέντρι Άμαρ (12, πράσινη), 10) Τσέντρι Λύες (14, πράσινη), 11) Κανδαράκης Κ. (11, πορτ.), 12) Ρεκλείτης Ι. (12, κίτρ.), 13) Καλαμπούσης Ίάσων (12, πράσινη), 14) Παπανικολάου Ν. (15, κίτρινη), 15) Πανάς Κ. (11, άσπρη), 16) Καπνιστής Ι. (12, άσπρη), 17) Φραγκελάκης Γ. (11, κίτρινη), 18) Πρωτοπαπός Άθ. (11, άσπρη), 19) Παπαγεωργίου Γ. (15, άσπρη), 20) Παπαγεωργίου Δ. (11, άσπρη), 21) Γεωργούλιας Γ. (11, κίτρινη), 22) Σκούταρης Ι. (16, καφέ), 23) Μακρής Ο. (, μπλέ), 24) Τσερετσέκ Έρικ (κίτρινη).



Ή ομάδα του ΣΕΦΑ Άρκαδικός.

ΣΕΦΑ ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ

1) Καρζής Δ. (16 χρονών-68 κιλά), 2) Λαντούρης Ο. (17-62), 3) Κυριακόπουλος (16-69), 4) Μανιάτης Γ. (15-70), 5) Δημητρακόπουλος Γ. (15-61), 6) Άλεξόπουλος Άθ. (14-56), 7) Ψιμούλης Η. (14-45), 8) Τραχανά Ίωάννα (15-45), 9) Τραχανά Φωτεινή, (17-56), 10) Κακούλα Σταυρούλα (13-46).

Γυμναστικός Σύλλογος
ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

1) Γιαννακίδης Ε. (17 χρονών, κίτρινη, 60 κιλά), 2) Λογοθέτης Μιχ. (12, άσπρη, 50), 3) Δρίσης Στέλιος (9, άσπρη, 25), 4) Μαγγανάρης Λεων. (16, κίτρινη, 71), 5) Κάπαρης Σπύρος (15, κίτρινη, 50), 6) Κουσουρής Άγγελος (16, κίτρινη, 71), 7) Σαμαρτζής Λουκάς (13, άσπρη, 30), 8) Στούπας Ίωαν. (14, κίτρινη, 43).

Πλήρη άποτελέσματα Άγώνων

ΠΑΙΔΩΝ

Κατηγορία

30 κιλών 1) Βουτσαράς Στέλιος ΟΑ
2) Παπαγεωργίου Δ. ΕΟΤΚ
3) Μπουσολίτσης Ν. ΟΑ

34 κιλά 1) Έφραιμίδης Μιχ. ΟΑ
2) Χατζηλουκάς Σ. ΕΔ
3) Ριού Δημ. ΤΖ
3) Σαμαρτζής Λ. ΓΣΑ

38 κιλά 1) Πόρτσερ Φρ. ΤΖ
2) Μπουντάκης Δ. ΟΑ
3) Τσάντρι Α. ΕΟΤΚ
3) Ριού Διον. ΤΖ

43 κιλά 1) Βακατάσης Ίωαν. ΟΑ
2) Κακούρης Α. ΕΟΤΚ
3) Στούπας Ι. ΓΣΑ
3) Τσέντρι Λ. ΕΟΤΚ

48 κιλά 1) Βακατάσης Τάκης ΟΑ
2) Χριστοδουλόπουλος Φ. ΕΟΤΚ
3) Ψιμούλης Ήλ. ΑΡΚ
3) Σοφιανόπουλος Π. ΕΟΤΚ

53 κιλά 1) Μπουντάκης Γ. ΟΑ
2) Κατέχης Μιχ. ΟΑ
3) Άβραμίδης Χρ. ΟΑ
3) Καλαμπούσης Ι. ΕΟΤΚ

58 κιλά 1) Άλεξόπουλος Άθ. ΑΡΚ
2) Μάρης Παναγ. ΤΖ

62 κιλά 1) Πρασάς Ίωαν. ΕΟΤΚ
2) Άσημακόπουλος Δ. ΟΑ
3) Δημητρακόπουλος Γ. ΑΡΚ

ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

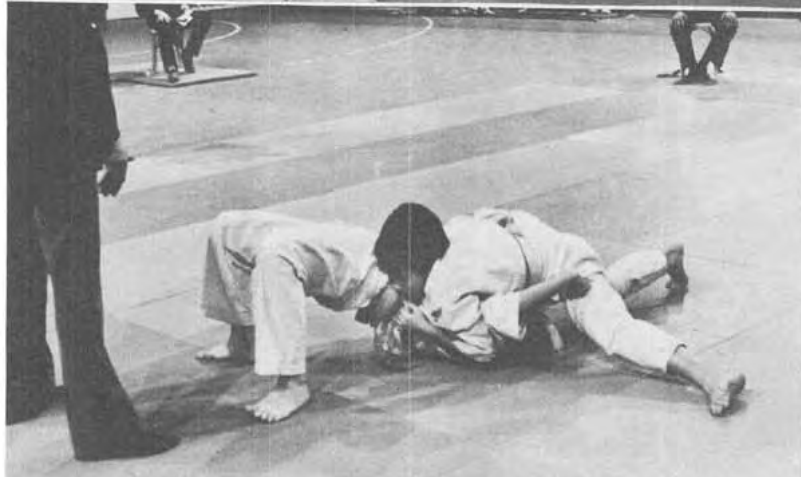
45 κιλά 1) Κουρτελέση Άννα ΤΖ
2) Τραχανά Ίωαν. ΑΡΚ
3) Κουρτελέση Άλεξάνδρα ΤΖ

50 κιλά 1) Τραχανά Φωτεινή ΑΡΚ
2) Κούκουλα Σταυρούλα ΑΡΚ
3) Βαγιάκη Γαλάτεια ΤΖ

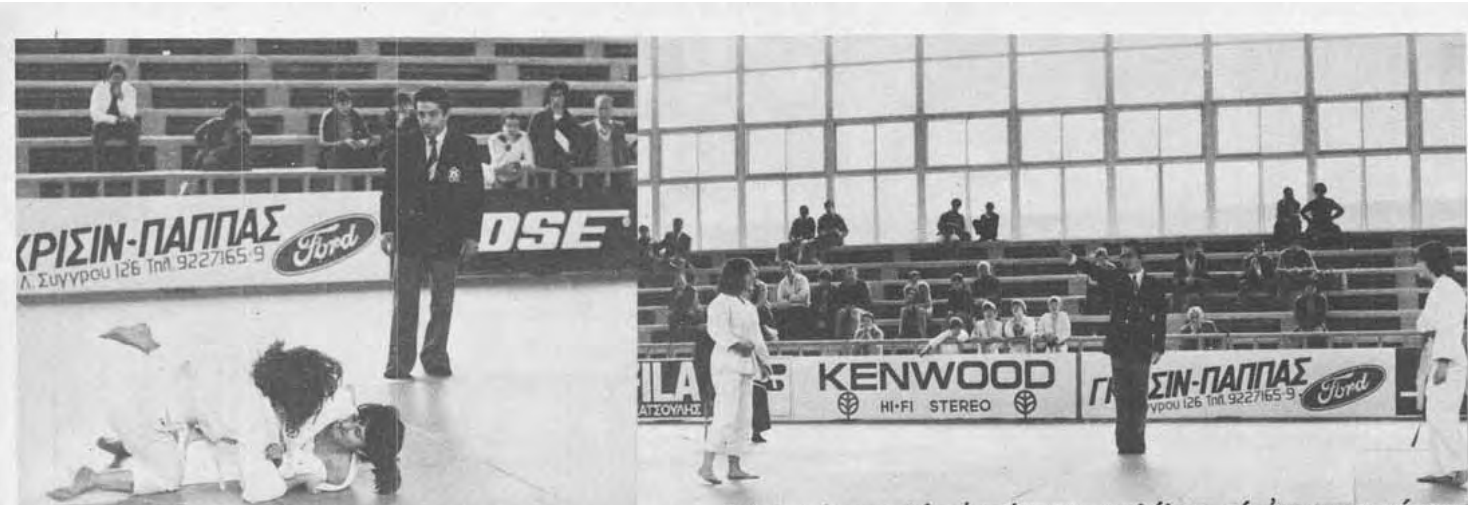




Η ομάδα του ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ.



Καταπληκτικό τορτέ-νάγκε από τον μικρό Έφραιμίδη του ΟΑΑ.



Ο κ. Καράγιωργας απονέμει κύπελλο στο μικρό άθλητή του ΟΑΑ Τάκη Βακατάση. Ο κ. Καράγιωργας είναι από τους πρώτους που δίδαξαν το τζούντο στην Ελλάδα και πολλοί που εργάζονται για το τζούντο στη χώρα μας είναι παλιοί μαθητές του. Έχει δύο νιάν από το Κόντοκαν και τρία από τον ΣΕΓΑΣ.

Τά κορίτσια δέν ύστέρησαν καθόλου σε αγωνιστικότητα και αποτελεσματικότητα. Άλλη μιά απόδειξη πως πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή σ' αυτόν τον τομέα.



Ο κ. Αναγνωστάκης απονέμει μετάλλιο στον μικρό άθλητή Μ. Έφραιμίδη του ΟΑΑ.



Ο Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής Έξοχτο τού ΣΕΓΑΣ κ. Ε. Αναγνωστάκης απονέμει το Κύπελλο του πολυετή συλλόγου στον Όμιλο Αντισφαιρίσεως παράβιόντας το στον αρχηγό της ομάδας Γ. Μπουντάκη.



Ο μικρός Γιάννης Βακατάσης του ΟΑΑ με δίπλωμα και κύπελλο για την πρώτη θέση στην κατηγορία του.

Αποτελέσματα ΕΦΗΒΙΚΩΝ Αγώνων

Κατηγορία:

- 60 κιλά 1) Γιαννακίδης Εύαγγ. ΓΣΑ
2) Κουλούρης Μιχ. ΠΓΣ
3) Οικονομίδης Χαρ. ΠΓΣ
3) Λειβαδάρος Άπ. ΠΓΣ

- 65 κιλά 1) Μακρής Άντων. ΕΟΤΚ
2) Νίκας Άηλ. ΠΓΣ
3) Καρζής Δ. ΑΡΚ

- 71 κιλά 1) Προφήτης Άθαν. ΟΑ

- 75 κιλά 1) Σκούταρης Ι. ΕΟΤΚ

**Αποτελέσματα ΕΦΗΒΙΚΩΝ
10ης ΔΕΚ εις θεσ/νίκη**

- 65 κιλά 1) Κωστόπουλος Ι. ΑΟΠΑ
2) Άγγελής Θ. ΠΓΣ

- 78 κιλά 1) Άντωνίου Ν. ΠΓΣ
2) Καμπερογιάννης Γ. ΧΑΝΘ

**ΚΡΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΑΣΙΛΗ ΒΟΥΤΣΑΡΑ**

Μεγάλη αποτυχία κατά την γνώμη όλων είχαν οι αγώνες του Παιδικού Πρωταθλήματος. Πολλά παιδιά, πάρα πολλά, γύρω στα 75-80 από επτά συλλόγους, εκ των οποίων δύο καινούργιοι (Σχολή Δούκα - Άρκαδικός).

Σε πολλούς αγώνες τό τεχνικό επίπεδο ήταν ύψηλό. Είδαμε αρκετές καθαρές τεχνικές που κατέληγαν σε ΙΡΡΟΝ.

Άξιος συγχαρητήριων ό κ. Άντύπας, προπονητής του Άρκαδικού, που έντελώς μόνος του στη Τρίπολι, κατάφερε νά δημιουργήσει ομάδα και νά κατέβει σε αγώνες διεκδικώντας νίκες. Επίσης κι ό κ. Δαλέζιος σε ελάχιστο διάστημα έφτιαξε μιά ομάδα στην Σχολή Δούκα. Είναι τό πρώτο Σχολείο που δημιούργησε σχετικό τμήμα. Πιστεύω ν' ακολουθήσουν κι άλλα τό παράδειγμά του.

Άναφερόμενοι στους αγώνες κοριτσιών, μόνο τό γεγονός ότι τά λίγα αυτά κορίτσια κατέβηκαν νά παίξουν στό Τατάμι, άξιζει κάθε έπαινο και σ' αυτές και στους συλλόγους τους. Νομίζω ότι ήρθε ό καιρός ν' άσχοληθούμε όλοι σοβαρά μέ τή διάδοση και ανάπτυξη του άθλήματος και εις τά κορίτσια.

Τέλος στους αγώνες επεκράτησε ό "Όμιλος Άντισφαίρισης μέ 5 πρώτες, 3 δεύτερες και 2 τρίτες νίκες σε 8 κατηγορίες. Όποσδήποτε οι νεαροί άθλητές του παρουσιάστηκαν πιά έμπειροι από τους αντίπαλους τους και ίκανοποιητικά γυμνασμένοι.

Βασίλης Βουτσαράς



Πολλές φορές οι μικροί άθλητές εκτέλεσαν τεχνικές που βλέπει κανείς μόνο σε μεγάλους αγώνες.



Κύπελλο στον Πατέρα του ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ.



**"Άν Χέν Κί,
6 ντάν ΤΚΝ**

Ό "Άν Χέν Κί, 6 ντάν Τάε-Κβόν-Ντό, τεχνικός διευθυντής του ΤΚΝ στην Ελλάδα, σε έναέριο πλάγιο λάκτισμα.

Κάνοντας άλλη μιά προσπάθεια νά σάς ενημερώσουμε και πληροφορήσουμε για τά συμβαίνοντα στό χώρο του Τάε-Κβόν-Ντό στην Ελλάδα (και εκτός) δημοσιεύουμε την παρακάτω συνέντευξη του δάσκαλου "Άν Χέν Κί, 6 ντάν ΤΚΝ, πρός τούς Μιχάλη Τσαουρδά και Σπύρο Σπυρόπουλο.

Πάτρα, Δεκέμβριος 1979.

Μέ την εύκαιρία της επισκέψεως του Κορεάτη καθηγητή ΤΚΝ κ. "Άν Χέν Κί, 6 ντάν ΤΚΝ, στην Πάτρα για προπόνηση και εξέτασεις στην Patras Tae-Kwon-Do Academy, πήραμε την παρακάτω συνέντευξη:

Ερ.: Σανμπούμ "Άν, πόσο καιρό άσχολείστε μέ τό ΤΚΝ;

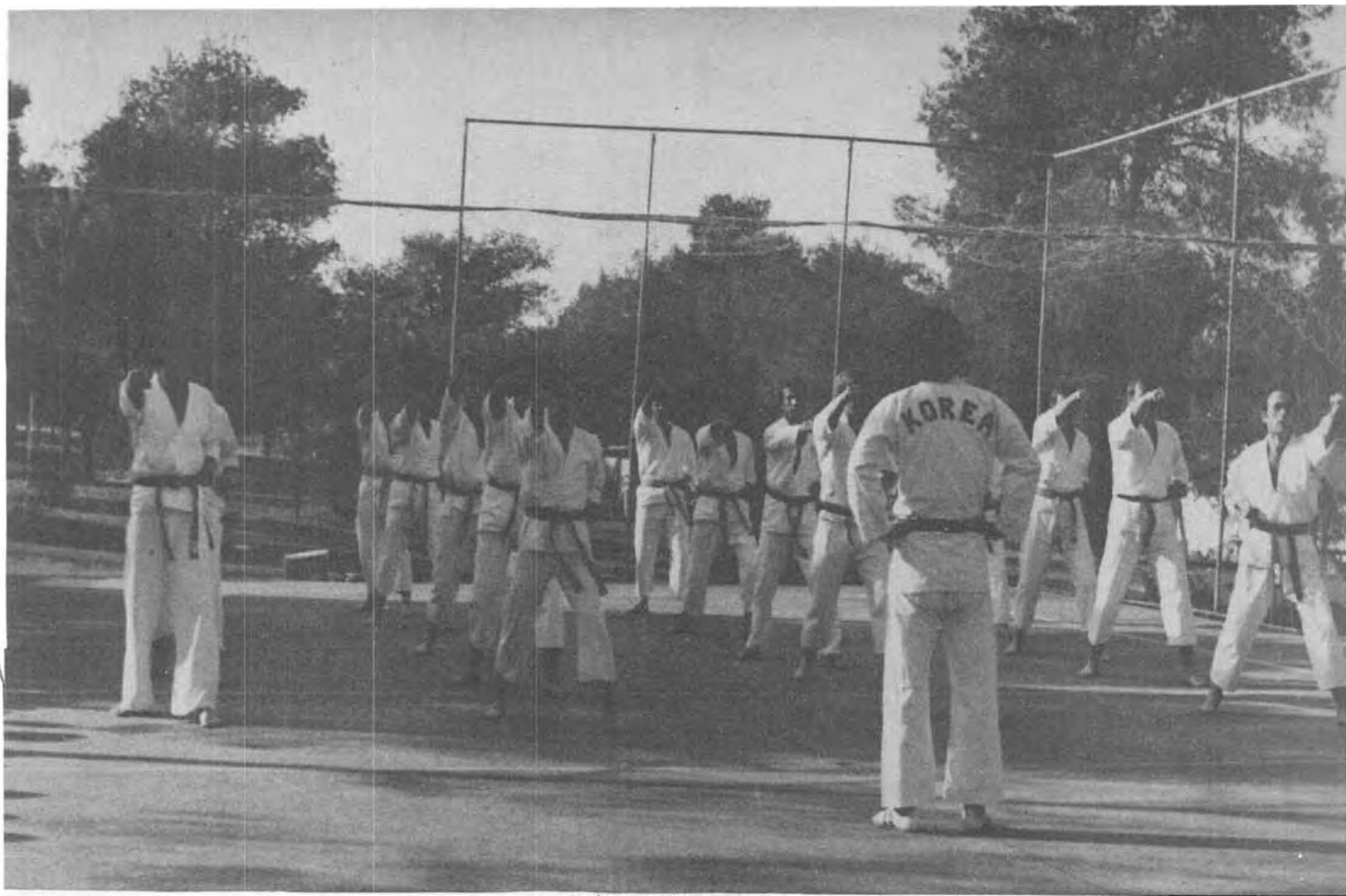
Άπ.: Άσχολούμαι 22 χρόνια.

Ερ.: Πόσο χρονών άρχισατε τό ΤΚΝ και ποιοί ύπήρξαν οι δάσκαλοί σας;

Άπ.: Άρχισα από 11 χρονών και δάσκαλοί μου ύπήρξαν οι δυό καλύτεροι δάσκαλοι του ΤΚΝ που έφθασαν στις άνωτερες βαθμίδες. Οι Ούμ Ούν Κουού, 9 ντάν, διευθυντής του Chung-Do-Kwan και Πάρκ Χάε Μάν, 8 ντάν, εκπαιδευτής της σωματοφυλακής του Προέδρου της Κορέας και καθηγητής της Φυσικής Άγωγής στο Πανεπιστήμιο της Σεούλ.

Ερ.: Πόσο ψηλά φθάσατε στη βαθμίδα του ΤΚΝ και άν μπορείτε πέστε μας κανένα περιστατικό από τή μακροχρόνια καριέρα σας στό ΤΚΝ;

Άπ.: Είμαι στό 6ο Dan. Έχω τόσα πολλά περιστατικά, εύχάριστα ή δυσάρεστα, στη μνήμη μου που θά χρειαζόταν δυό τεύχη για νά τ'άριθμήσω.



Από εκπαίδευση χωροφυλάκων από τον κ. Άν στις άθλητικές εγκαταστάσεις της Έλληνικής Χωροφυλακής στην Αμυγδαλέζα (Πάρνηθα).

Έρ.: Πόσα χρόνια διδάσκετε στην Ελλάδα;

Άπ.: Περίπου 3 χρόνια.

Έρ.: Πρίν από την Ελλάδα, ποῦ ἄλλοῦ ἔχετε διδάξει;

Άπ.: Έχω διδάξει στή Κορέα καί στή Γαλλία. Στή Κορέα ἦμουν εκπαιδευτής σέ μία Διεθνή Σχολή ποῦ εἶχε μαθητές διαφόρων ἐθνικοτήτων.

Έρ.: Έχετε ἐπισκεφθῆ ἄλλες χώρες καί ποιές;

Άπ.: Ναι, ἔχω ἐπισκεφθῆ τήν Γερμανία, Ἰταλία, Ὀλλανδία, Ἰσπανία.

Έρ.: Μετά τή Κορέα ποιές ἄλλες χώρες κατά τή γνώμη σας ἔχουν καλή ὀργάνωση στό ΤΚΝ;

Άπ.: Πολύ καλή ὀργάνωση ἔχουν ἡ Ἀμερική, Γερμανία καί τό Μεξικό.

Έρ.: Έχετε λάβει μέρος σέ πρωταθλήματα καί ποιές οἱ ἐπιτυχίες σας σ' αὐτά;

Άπ.: Λαμβάνοντας μέρος στό πρωτάθλημα Κορέας ἔχω γίνεῖ 3 φορές πρωταθλητής Κορέας.

Έρ.: Ποιές εἶναι οἱ σχέσεις σας μέ τό ΤΚΝ στήν Ελλάδα;

Άπ.: Εἶμαι Τεχνικός Διευθυντής καί ἐπιθεωρῶ διάφορες σχολές τοῦ ΤΚΝ στήν Ελλάδα. Ἐπίσης εἶμαι ἐκπαιδευτής τῆς Ἑλληνικῆς Χωροφυλακῆς καί τῆς Ἀμερικανικῆς Σχολῆς.

Έρ.: Πῶς βλέπετε τό ΤΚΝ στήν Ελλάδα;

Άπ.: Εἶναι πολύ νωρίς γιά θετικό ἀποτέλεσμα ἀλλά ἀναπτύσσεται πολύ γρήγορα.

Έρ.: Πιστεύετε ὅτι οἱ Ἕλληνες σέ διεθνή πρωταθλήματα μποροῦν νά φέρουν καλά ἀποτελέσματα;

Άπ.: Πιστεύω ὅτι μέ σκληρή προπόνηση οἱ Ἕλληνες ἀθλητές μποροῦν νά φέρουν πολύ καλά ἀποτελέσματα. Φυσικά εἶναι πολύ νωρίς. Τό ΤΚΝ τώρα ἄρχισε νά ἀναπτύσσεται στήν Ελλάδα καί θά χρειασθοῦν τό λιγώτερο 4 χρόνια γιά νά ἔχουμε ἰκανούς Ἕλληνες ἀθλητές τοῦ ΤΚΝ ποῦ νά μποροῦν νά σταθοῦν μέ ἀξιώσεις σ' ἕνα Διεθνές Πρωτάθλημα καί γιὰτί ὄχι, σ' ἕνα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

Εὐχαριστοῦμε σαρμποῦμ Ἄν γιά τήν καλωσύνη σας νά μᾶς δώσετε αὐτή τή συνέντευξη γιά τό περιοδικό μας. Σᾶς εὐχόμαστε κάθε ἐπιτυχία στή δύσκολη προσπάθειά σας γιά τήν ἀνάπτυξη τοῦ Tae-kwon-do στήν Ελλάδα.

Μιχάλης Τσαουρδᾶς
Σπύρος Σπυρόπουλος



Ὁ Πρόεδρος τῆς νεοσυσταθείσης Τεχνικῆς Ἐπιτροπῆς Τάε-Κβόν-Ντό τοῦ ΣΕΓΑΣ κ. Ε. Ἀναγνωστάκης ἐκφωνεῖ λόγο στήν ἐκδήλωση τῶν ἐξετάσεων Τάε-Κβόν-Ντό στή σχολή ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ μέ τήν εὐκαιρία τῆς πρόσφατης εἰσόδου τοῦ ΤΚΝ στόν ΣΕΓΑΣ. Δεξιά ὁ κ. Τσέ Γιόνγκ, στή μέση ὁ κ. Ἄν, δίπλα του ὁ ταξίαρχος ἐ. ἄ. κ. Δ. Ἐλευθερίου, καί ἄριστερά ὁ συνταγματάρχης Χωροφυλακῆς κ. Π. Κυπαρισσόπουλος.

Μαθητές καί ἐπισκέπτες στό ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ.



Μετά από την ευχάριστη είδηση της "υιοθετήσεως" του Τάε-Κβόν-Ντό από τον ΣΕΓΑΣ, και σε σύνδεση με αυτήν έγινε και η παρακάτω εκδήλωση, όπως μ'ας τη μεταφέρουν οι υπεύθυνοι του "Όμιλου Τζούντοκάν" με σχετική επιστολή τους.

Άγαπητέ κ. Περισίδη,

Σας γνωρίζουμε ότι στις 17-1-80 και επ' ευκαιρία της αναγνώρισεως του ΤΑΕ ΚΒΩΝ ΝΟ σαν αθλήματος από τον ΣΕΓΑΣ, έγιναν στην αίθουσα του υπό ίδρυση συλλόγου με την επωνυμία " ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΤΖΙΟΚΑΝ" εξετάσεις στο ΤΑΕ ΚΒΩΝ ΝΟ από τον Κορεάτη καθηγητή κ. ΑΝ ΧΕΝ ΚΙ, 6 ΔΑΝ, με επίσημους προσκεκλημένους τον Γενικό Γραμματέα του ΣΕΓΑΣ και πρόεδρο της τεχνικής επιτροπής του ΤΑΕ ΚΒΩΝ ΝΟ κ. Αναγνωστάκη, τον στρατιωτικό ακόλουθο της πρεσβείας της Κορέας συνταγματάρχη κ. ΤΣΕ ΓΙΟΝΓΚ και τον ταξίαρχο ε. α. κ. Δημ. Έλευθερίου.

Έκ μέρους της προσωρινής διοίκησης επιτροπής του συλλόγου ο κ. Γεώργιος Βόλαρης προσφώνησε τον κ. Αναγνωστάκη και τον κ. Έλευθερίου και ο κ. Ιωάννης Παπαβλασόπουλος τον κ. ΤΣΕ ΓΙΟΝΓΚ.



Ο κ. Βόλαρης υποδέχεται τον κ. Τσέ Γιόνγκ, στρατιωτικό ακόλουθο της Πρεσβείας της Κορέας και 3 ντάν στο Τάε-Κβόν-Ντό κατά την εκδήλωση στο "Τζούντοκάν".

Άπό την εκδήλωση εξετάσεων και άπονομής ζωνών στο Τάε-Κβόν-Ντό στο ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ.



Άπό τή διδασκαλία του κ. "Αν Χέν Κί στο ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ.

Οι εξετάσεις έγιναν με μεγάλη επιτυχία και οι διαγωνιζόμενοι απέσπασαν τά χειροκροτήματα τόσο των προσκεκλημένων όσο και των παρευρεθέντων θεατών.

Τά αποτελέσματα των εξετάσεων είναι τά ακόλουθα:

2ο ΔΑΝ : Βόλαρης Γεώργιος.

2ο Κούπ (Κόκκινη Ζώνη): Σταύρακας Γεώργιος, Ρεκατσίνας Βασίλειος και Γεωργίου Σιδέρης.

5ο Κούπ (μισή μπλε ζώνη): Μπασουρίδης Δημήτριος

6ο Κούπ (Πράσινη ζώνη): Βασιλείου Νεόφυτος (υπότροφος από την Κύπρο), και Πανταζής Γεώργιος.

7ο Κούπ (μισή πράσινη ζώνη): Βαστάκης Άγγελος και Πατελάρος Έμμανουήλ.

8ο Κούπ (κίτρινη ζώνη): Πασχαλίδης Ιωάννης, Πλωμαρίτης Λάκης, Πατελάρος Δημήτριος, Τριανταφυλλίδης Μιχαήλ, Τριανταφυλλίδης Ίκαρος, Τριανταφυλλίδης Δημόκριτος, Παπασάββας Σάββας (υπότροφος από την Κύπρο), Κοροβίνης Ξανθίππος, Ρέβης Γεώργιος και Κακογεωργίου Χρύσω (υπότροφος από την Κύπρο).

Έκ μέρους της προσωρινής Διοίκησης επιτροπής

Ιωάννης Παπαβλασόπουλος.

Φίλοι άναγνώστες:

Άν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.

τό επόμενο τεύχος
68 σελίδες
διπλάσια κυκλοφορία
σέ όλα τά περίπτερα

Επιστολή για όλους

Αγαπητοί φίλοι-συναθλητές

Αφορμή για αυτά που σας γράφω δεν πήρα από τίποτα άλλο παρά μόνον από την αγάπη που έχω στις πολεμικές τέχνες και την εκτίμησή μου για τον εκδότη αυτού του περιοδικού.

Πολλοί από σας θα είστε βέβαια συναθλητές σε κάποια σχολή ή απλοί αναγνώστες, επειδή ίσως δεν θα υπάρχει κάποια σχολή ή λέσχη στον τόπο σας. Όλοι θα πληρώνετε 50 δραχ. τον μήνα για να αγοράσετε αυτό το περιοδικό, που θα σας χαρίσει ευχαρίστες στιγμές, σωστή ενημέρωση και θα νοιώθετε ικανοποιημένοι. Και έτσι είναι. Ίσως δε, οι περισσότεροι ποτέ να μην αναρωτηθήκατε με πόσο κόπο, έξοδα και πολλές φορές πίκρα καταφέρνει να έρχεται αυτό το περιοδικό στα χέρια σας. Δεν συζητώ για το κέρδος, περιττό να τονίσω ότι είναι ανύπαρκτο. Όπως έσεϊς έτσι εγώ δεν είχα βασανιστεί και πολύ μέχρι πριν λίγο καιρό για το πώς τα καταφέρνει ο κ. Περισίδης ώσπου.....

Ήμουν αθλητής του Kyokushinkai Karate σε μία σχολή στην Αθήνα. Δάσκαλός μου ο Σέλγουϊν Τζόουνς 3ο DAN, Κάποτε ο Τζόουνς κατάλαβε ότι ο ιδιοκτήτης της σχολής (τό πρώτο όνομα στην Αθήνα με πολλές ταμπέλες στους δρόμους) δεν ήταν γνήσιος αθλητής του karate. Έφυγε λοιπόν και τώρα είναι στο Kyokushinkai του Βόλου του κ. Βαρελόπουλου, 1ο DAN. Όρισμένες οικογενειακές υποχρεώσεις με ανάγκασαν να εγκατασταθώ μόνιμος στη Νεμέα όπου και άρχισα να γυμνάζομαι λίγο μόνος. Λίγο αργότερα μερικοί γείτονες με παρακάλεσαν να τους μάθω αυτά που ξέρω. Αφού λοιπόν πήρα άδεια από τον κ.Βαρελόπουλο προχώρησα στην ίδρυση της λέσχης μας. Τα προβλήματα ήταν πολλά ιδίως υλικά, αλλά και άλλα. Με τη βοήθεια όμως των φίλων μου κατάφερα να τα ξεπεράσω. Νοικιάσαμε την αίθουσα και άρχισαμε τις προπονήσεις. Είχαμε ξεκινήσει περίπου 25. Συμφωνήσαμε να πληρώνουμε από 300 δραχ. τον μήνα για να αντιμετωπίσουμε ώρισμα έξοδα. Τον πρώτο μήνα όταν έφτασε η ημέρα πληρωμής με μεγάλο κόπο κατάφερα να πάρω τα χρήματα από 10 αθλητές. Οί άλλοι όλοι ήθελαν να έρχονται, αλλά κάθε μέρα έλεγαν ότι θα πληρώσουν...αύριο.

ΑΥΡΙΟ ή πιο αγαπημένη λέξη των Ελλήνων. Κάθε μέρα όμως αυτοί χαλούσαν αυτά τα χρήματα στα διάφορα κέντρα. Τί πρέπει να κάνω λοιπόν; Να τους διαγράψω ή να τους αφήσω να έρχονται στις προπονήσεις και να τα πληρώνω εγώ. Σας πληροφορώ ότι γίνεται το δεύτερο. Ίσως με λένε και κορόιδο, δεν με πειράζει. Υπάρχουν ευτυχώς 5-6 συναθλητές που με την καθημερινή τους προπόνηση με ανταμείβουν με τό παραπάνω.

Αυτή είναι με λίγα λόγια η ιστορία του Kyokushinkai Νεμέας που όμως καταφέρνει να υπάρχει και θά υπάρχει όσο υπάρχει έστω και ένας αθλητής.

Έτσι λοιπόν κατάλαβα τί σημαίνει να καταπιεστεί κάποιος με τις πολεμικές τέχνες στην Ελλάδα. Τό λιγώτερο που θα έχει να χάσει είναι μερικές χιλιάδες και ή μικρότερη ήθικη ανταμοιβή τό παράσημο του κορόιδου και του τρελλάρα. Και όμως συνεχίζουμε. Αλλά κάποτε πρέπει να αλλάξει ο δρόμος που ακολουθούμε όλοι εμείς. Ακόμη και ή ύψη αυτού του περιοδικού νομίζω πρέπει να αλλάξει. Η ενημέρωση για την ιστορία, εξέλιξη, και τις δραστηριότητες του κάθε συστήματος είναι καλή-πολύ καλή για τους αθλητές. Τί κάνουμε όμως όλοι εμείς για να φέρουμε κοντά μας νέους ανθρώπους. Σχεδόν τίποτα. Πέρνουμε τό περιοδικό τό διαβάζουμε τό κλείνουμε και όλα εν τάξει. Όλοι οί άλλοι ως άφεθοῦν στην διάθεση κάθε άπατεώνα με 10 DAN που όμως έχει κάποια οικονομική επιφάνεια για να εκδίδει περιοδικά και να άνοίγει σχολές.

Κ. Περισίδη ο δρόμος των δικαστηρίων είναι ο τελευταίος που πρέπει να ακολουθήσουμε, αποτέλεσμα μηδέν. Ένα μεγάλο μηδέν. Ακόμη και αν κατάφερες να άθωθεϊς σε ρωτώ; Πόσοι νέοι αθλητές ήλθαν κοντά στους γνήσιους δασκάλους; Ελάχιστοι, αν όχι κανένας. Οί νέοι βλέπετε της Ελλάδος προτιμούν να πάρουν μία μαύρη ζώνη σε 2 μήνες παρά σε 2 χρόνια. Προτιμούν τα δηλητηριασμένα χέρια, και τα άγγιγματα του θανάτου και τις άλλες άηδίες από την σοβαρή αθλητική προπόνηση. Οί νέοι προτιμούν να μπεκροπίνουν παρά να γυμνάζονται. Πρέπει λοιπόν να ξεκινήσουμε έναν νέο άγώνα ενημέρωσης. Ο φόβος μήπως πούν ότι εγώ κερδίζω από τό Kyokushinkai της Νεμέας με έκανε να μην κάνω την παραμικρή προσπάθεια ενημέρωσης και διαφήμισης των

πολεμικών τεχνών. Αποτέλεσμα γνωστό. Ένώ ακόμη πληρώνω από τά δικά μου χρήματα πολλοί λένε ότι κερδίζω. Τί θα γινόταν λοιπόν αν ακολουθούσα άλλο δρόμο της ενημέρωσης και της διαφήμισης. Θα έλεγαν πάλι ότι κερδίζω χρήματα. Τότε τί είχα να χάσω; Κατάλαβα τό λάθος μου και τώρα ξεκινώ πάλι ένα άγώνα διαφήμισης για τις πολεμικές τέχνες στην πόλη μου. Έναν άγώνα που όλοι πρέπει να άρχίσουμε αγαπητοί φίλοι.

Σας καλώ λοιπόν όλους έσας σε μία συγκέντρωση για να χαράξουμε μαζί ένα νέο δρόμο καλλίτερο ιδίως έσας που ζήτε στις έπαρχίες. Ο τόπος συγκέντρωσης μπορεί να είναι ή Αθήνα ή όποιαδήποτε άλλη πόλη. Σας καλώ όλους έσας που διοικείτε λέσχες ή σχολές γνήσιες σε μία συγκέντρωση.κ. Περισίδη έσύ μαζί με όλα τά άλλα προβλήματα που έχεις σε παρακαλώ δέξου την πρώτη αίτηση για τή συμμετοχή μου στην συγκέντρωση αυτή. Και όλοι έσεϊς στεϊλτε στον κ. Περισίδη την αίτησή σας και άς εκλέξει αυτός τον χρόνο και τόπο συγκέντρωσής μας. Η Νεμέα είναι μία πόλη όμορφη. Με μεγάλη μας χαρά θα σας δεχθούμε έδω. Αυτό θα είναι για μας ή μεγαλύτερη τιμή. Όμως είμαι διατεθειμένος να πάω σε όποιαδήποτε γωνιά της Ελλάδας.

Ξεκινώντας, λοιπόν, αυτόν τον άγώνα θα ήθελα να έπισημάνω όρισμένα θέματα που θα ήταν ίσως καλό να μελετήσετε όλοι σας.

Πριν φθάσουμε αγαπητοί φίλοι να άπευθυνθοῦμε στο κοινό, στους νέους της Ελλάδας, δεν νομίζετε ότι είναι ίσως καλό να ρίξουμε μία ματιά στον έαυτό μας. Μήπως αγαπητοί φίλοι ώρισμένοι από έ-

σας είστε περισσότερο επαγγελματίες άπ'ότι πρέπει. Καί ειλικρινά για πητε μου: περιμένετε να δημιουργήσετε νέους καρατέκα ή τζουντόκα με 1 ώρα προπόνησης μέρα παρά μέρα. Με 4 ή 5 ώρες τήν έβδομάδα: περιμένετε τίποτα θαύματα; Έάν όχι τότε γιατί δεν αύξάνετε σαν πρώτο βήμα τς ώρες προπόνησεως. Γιατί από τό πρώτο κιάλας μάθημα δεν δένεστε με τον άθλητή τόσο δυνατά ώστε να μην μπορεί πλέον να φύγει; Ένα πλήρες πρόγραμμα karate για έμένα περιλαμβάνει 40 γυμναστικές άσκησης τουλάχιστον 1 ώρα άσκησης karate, 30' άφιερωμένα σε κάτα και κούμπι και τουλάχιστον 15' για κτυπήματα στο σάκκο ή μακιβάρα. Σύνολο περίπου 2 1/2 ώρες τό λιγώτερο. Πόσοι από έσας γνήσιοι δάσκαλοι εφαρμόζετε αυτό τό πρόγραμμα; Πόσοι από έσας έχετε όλα τά άπαραίτητα βοηθητικά όργανα γυμναστικής. Ντότζο κύριοι, έπαψε πρό πολλού να σημαίνει μία αίθουσα με έναν σάκο στη μέση. Καταλαβαίνω τις άδυναμίες, όμως δεν είναι και άπροσπέλαστες.

Θέλω να σας άπευθύνω και μία άλλη έρώτηση. Πώς δικαιολογήτε τό γεγονός στην Ιαπωνία ένας άθλητής να άγωνίζεται για μία μαύρη ζώνη 3 και 4 ή 5 χρόνια και στην Ελλάδα να τήν παίρνει σε μισό χρόνο. Ο εκδότης αυτού του περιοδικού φορούσε 7 χρόνια τήν καφέ. Πώς δικαιολογείτε τό γεγονός άθλητές σε προχωρημένες ζώνες να άγνοούν βασικά στοιχεία. Έπιτρέπεται μέσα στην ίδια σχολή άσπρες ζώνες να ρίχνουν κάτω μαύρες, επειδή είναι 10 πόντους ψηλότεροι; Πώς έπιτρέπεται να γίνονται άγώνες τζούντο με άθλητές που μοιάζουν περισσότερο με κοκόρια παρά με τζουντόκα.



ΣΧΟΛΗ ΚΑΡΑΤΕ

 **KENBUKAN**
στύλ: WADO-RYU
Πλατεία Δαβάκη 163

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

Έγγραφές καθημ. 5-10 μ.μ.

Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ-Φού



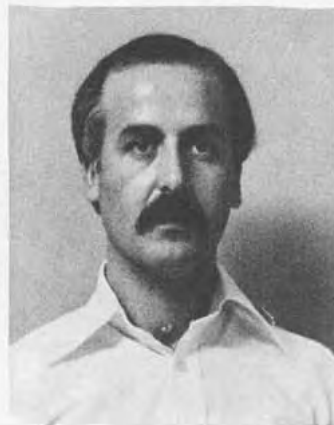
Ο μεγάλος μάστερ Γίπ Μάν (1884-1972), δάσκαλος του Λέουγκ Τίνγκ στον οποίο και παρέδωσε την αρχηγία του Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ-Φού. Ο Μπρούς Λή διδάχτηκε τό Γουίνγκ Τσουν από τόν Γίπ Μάν.

Ιστορίες με τόν Γίπ Μάν.

Ο Γίπ Μάν ήταν ένας μεγάλος μάστερ του Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ Φού στην εποχή του. Τόν χαρακτήριζε μία άσυνήθιστη γαλήνη και ψυχραιμία και δέν έδινε καμιά σημασία σέ άπολαύσεις τής ζωής, στον πλούτο ή στή φήμη, ούτε είχε τήν άναιδή συμπεριφορά πού είχαν άλλοι δάσκαλοι του Κούνγκ Φού. Είχε τή φιλοδοξία νά κάνει τόν άλλο νά αισθάνεται ελεύθερα. Η φιλικότητά μου γιά τόν άλλον άνθρωπο ήταν μία "θερμότητα" τής ψυχής του πού τήν έδινε μέ πολλούς τρόπους. Στίς συζητήσεις του δέν έπαυε ούτε στιγμή νά τιμά τόν συνομηλητή του και νά δείχνει τόν φιλικό του χαρακτήρα.

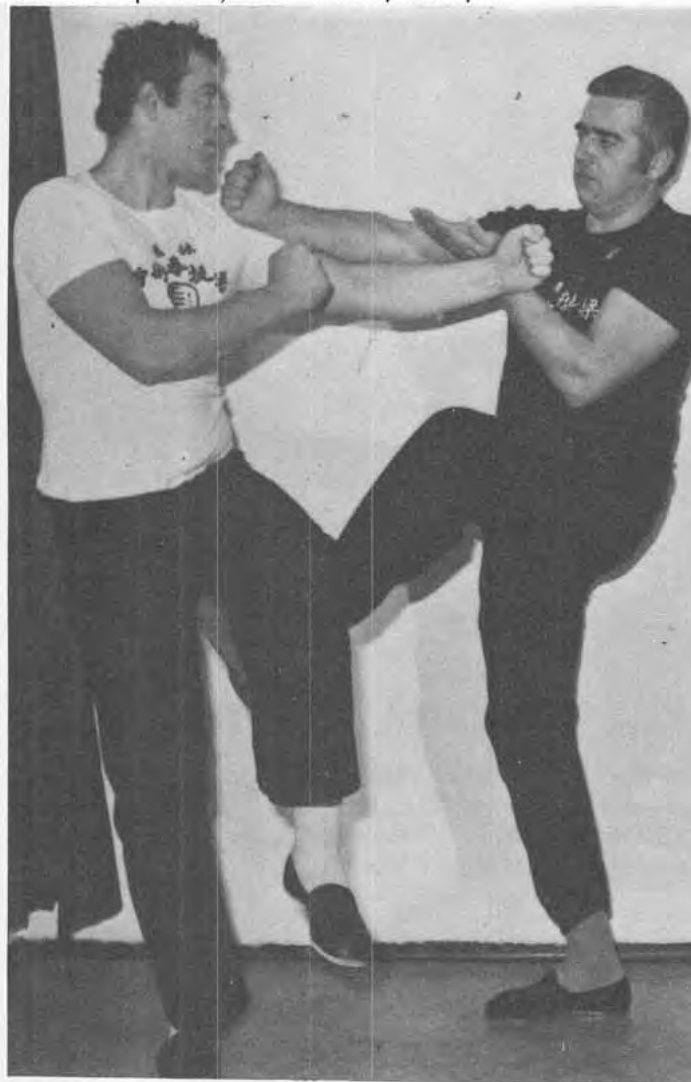
Ευγενής φίλος του Κούνγκ Φού.

Απόγονος μιās καλής οικογένειας ήταν ένας πλούσιος ιδιοκτήτης μιās μεγάλης φάρμας μέ σπίτια κατά μήκος ενός δρόμου. Η φυσική του εξέλιξη θά ήταν νά γίνει ένας νεαρός "λόρδος" μέ μιιά κλειστή ζωή χωρίς ποτέ νά βρέξει τά χέρια του ούτε "στό νερό ζεστής πηγής". Σέ έκπληξη όλων, όμως, έδειξε μιιά ιδιαίτερη αγάπη γιά τίς τέχνες πάλης. Έτσι, σέ ηλικία 13 χρόνων πήγε κοντά στον δάσκαλο Τσάν Βά Σούν, πού ήταν ένας μαθητής του γκράντ μάστερ Λέουγκ Γιάν στην πόλη Φατσάν.



Από τόν Βασίλη Σιάτρα

Οί Σλάβκο(μαύρο) και Μίλαν (άσπρο) επί κεφαλής του κλάδου Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ Φού στή Γιουγκοσλαβία και "άδελφοί" (στή μεγάλη οικογένεια του του Κούνγκ Φού) του Βασίλη Σιάτρα.



Έπειδή, όμως, ο Βά έπρεπε νά νοικιάσει μέρος, στό οποίο νά εκπαιδεύει τούς μαθητές του και δέν είχε τή δυνατότητα, ο πατέρας του Γίπ Μάν του επέτρεψε νά χρησιμοποιήσει γιά τή διδασκαλία του τόν οικογενειακό ναό των Γίπ. Η διδασκαλία άρχισε, αλλά τά ψηλά διδάκτρα ήταν ή αίτια πού οί μαθητές ήταν λίγοι.

Ο Γίπ Μάν, σάν γιός του ιδιοκτήτη είχε τήν γνωριμία μέ τόν Βα και, έπειδή του άρεσε ή τέχνη του, άποφάσισε νά γίνει μαθητής του. Έτσι, μιιά μέρα πρós έκπληξη του Βά, ο Γίπ Μάν ζήτησε νά γίνει μαθητής του και μάλιστα πλήρως και τά διδάκτρα. Ο Βά τόν ύποπεύθηκε, πού βρήκε τά λεπτά. Ρώτησε τόν πατέρα του Γίπ Μάν και τότε έμαθε πώς ο Γίπ Μάν τά πήρε από τόν κουμπαρά του. Έπηρεασμένος από τήν επιμονή του μικρού τόν δέχτηκε μαθητή του.

Η διδασκαλία του Βά πρós τόν μικρό Γίπ Μάν δέν ήταν και πολύ ένθουσιώδης, γιατί τόν θεωρούσε ένα λεπτεπίλεπτο πλούσιο νεαρό, πολύ εύθραυστο γιά τήν τέχνη τής πάλης. Έτσι, ο Γίπ Μάν πού διψούσε νά μάθει, αναγκάστηκε νά χρησιμοποιεί τή δική του αντίληψη και έξυπνάδα μαζί μέ τή βοήθεια των "άδελφών του στό Κούνγκ Φού" (συναθλητών του). Αυτό όμως τό παρατήρησε ο Βά και άλλαξε τήν συμπεριφορά του άπέναντι στον Γίπ Μάν,

δείχνοντάς του από τότε όλες τίς λεπτομέρειες, τής τέχνης του. Στή διάρκεια των 36 χρόνων διδασκαλίας του, ο Βά είχε διδάξει 16 άτομα, μαζί μέ τόν γιό του Τσάνγκ Γιού Μίν. Από όλους, ο Γίπ Μάν ήταν ο νεαρότερος και έμεινε κοντά του μέχρι τό θάνατό του.

Ο Γίπ Μάν ήταν 16 χρόνων όταν πέθανε ο Βά από άρρώστεια. Τόν ίδιο χρόνο έγκατέλειψε τήν πόλη και πήγε στό Χόνγκ Κόνγκ γιά σπουδές.

Ευλογία ή Κατάρα

Στή διάρκεια των σχολικών χρόνων ο Γίπ Μάν πέρασε μιιά δοκιμασία πού του έμεινε άξέχαστη. Η ήττα του σέ μονομαχία ύπηρεξε ή αίτια πού έκανε τόν Γίπ Μάν νά φτάσει στό ύψη του Κούνγκ-Φού. Συνήθως νίκαγε τούς Εύρωπαίους αντιπάλους του, άν και ήταν πιό κοντός από αυτούς.

Η πρόσκληση γιά μονομαχία

Μιιά μέρα ένας συμμαθητής του Γίπ Μάν του είπε πώς στήν έταιρεία του πατέρα του κάποιος μεσήλικας (περίπου 50 χρόνων) ήξερε Κούνγκ Φού. "Θά τολμούσες νά παλαίψεις μαζί του;" Ο Γίπ Μάν, ο οποίος δέν είχε γνωρίσει άποτυχία, ύποσχέθηκε νά συναντήσει αυτόν τόν μεσήλικα, πράγμα πού έγινε σέ μιιά έταιρεία μεταξωτών, σέ κάποιο δρόμο του Χόνγκ Κόνγκ.

Αφού τόν χαιρέτησε ο Γίπ Μάν του είπε τό σκοπό του νά μονομαχήσει μαζί του. Ο μεσήλικας πού λεγόταν Λέουγκ του άπάντησε μέ χαμόγελο: "Έσύ είσαι, λοιπόν, ο μαθητής του φημισμένου μάστερ Τσάν Βά Σούν από τό Φατσάν;" "Είσαι πολύ νέος. Τί μπορεί νά έχει μάθει από τόν δάσκαλό σου;" "Έχει μάθει τό τσάμ κιού;"

Αλλά ο Γίπ Μάν είχε μεγάλη επιθυμία νά μονομαχήσει και δέν τόν άκουγε. Απάντησε τυπικά και έβγαλε τό πανωφόρι του γιά νά παλέψει.

Συνέχεια στό έπόμενο

Σημείωση

Μερικά άρθρα σχετικά μέ τό Γουίνγκ Τσουν Κούνγκ Φού, τά όποια δημοσιεύονται στό περιοδικό "Μαύρες Ζώνες" του Γ.Κυριακίδη δέν έχουν καμιά σχέση μέ τήν επίσημη Διεθνή Όμοσπονδία Γουίνγκ Τσουν, ούτε και μέ τόν επίσημο και μοναδικό αντιπρόσωπό της στήν Ελλάδα.

«Δυναμικό Τζούντο,
Καράτε, Τάε-Κβόν-Ντό»

Οι πολεμικές τέχνες
άσασχολούν σήμερα
ολόκληρο τον κόσμο.

Ένας κόσμος κάθε τεύχος.
Δέκα τεύχη κάθε χρόνο.
Κάθε χρόνο κι ένα τόμο.

Ένα μνημειώδες έργο
για κάθε βιβλιοθήκη.

Φίλοι αναγνώστες:

Αν δεν βρίσκετε τό περιοδικό μας
στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε
συνδρομητές, ώστε να τό στέλνουμε
στή διεύθυνσή σας.

Βιέτ Βό Ντάο: Βιέτ είναι τό αρχικό του Βιετνάμ. Βό είναι τό βιετναμικό αντίστοιχο του Ιαπωνικού BUDO, δηλ. πολεμικές τέχνες, και Ντάο τό αντίστοιχο του DO (ό δρόμος της ζωής).

Μ'αυτό τό όνομα είναι σήμερα γνωστές οι πολεμικές τέχνες του Βιετνάμ, που όπως όλες σχεδόν οι χώρες της άπω Ανατολής έχει μιά μακριά παράδοση σ'αυτές. Παλαιότερα στό Βιετνάμ μ'αυτό τό όνομα αντιπροσωπεύταν τό σημαντικότερο στυλ από τά 20 περίπου του "Βιετναμικού Καράτε". Τό σημερινό Βιέτ Βό Ντάο αποτελεί μιά σύνθεση και συμπλήρωση όλων αυτών των στυλ, όπως συνέβη στη Κορέα τό 1963 μέ την εμφάνιση του Τάε Κουόν Ντά. Άλλα σημαντικά ήταν τό στυλ Σόν Νιάν στό νότο και τό Σιού Λάμ Μπάκ Φάϊ στό βορρά. Ύπηρχε επίσης και μιά άλλη πολεμική τέχνη αντίστοιχη του JuJitsu και του Αϊκίντο που λεγόταν Κάμ Νά Θού. Η ιστορία του Βιέτ Βό Ντάο χάνεται στην ομιχλώδη περίοδο μέχρι τό 500-800 μ.Χ. Ήταν ή εποχή που οι πολεμικές τέχνες άρχισαν να συστηματοποιούνται σε συνδυασμό μέ τή διάδοση του Βουδδισμού.

Άπό τον Στάθη Νιρικό

Βιέτ-βό-ντάο

(Η γνωστή παράδοση του Μποντιτάρμα). Την ίδια εποχή τό Βιετνάμ βρισκόταν κάτω την έπικουριαρχία της Κίνας. Έτσι τό Βιέτ Βό Ντάο έπηρεάστηκε αποφασιστικά από τό Κούνγκ Φού και κατά τό Κινεζικό πρότυπο ό βορράς ανέπτυξε κυρίως "σκληρά" στυλ ενώ ό νότος "μαλακά" και πιο κινητικά. Για αρκετό καιρό (μέχρι τό 1966)τό Βιέτ Βό Ντάο ήταν κλειστή πολεμική τέχνη που προώριζόταν κυρίως για την Άριστοκρατία. Για να γίνει κανείς δεκτός σε μιά σχολή έπρεπε να είναι ευγενής ή να έχει ανάλογες συστάσεις και να περάσει από εισαγωγικά τέστ (όπως και στή μονή Σαολίν). Η εκπαίδευση κρατούσε 10 χρόνια, 4 ώρες την ήμερα, 6 μέρες την εβδομάδα. (Στην εβδομη γινόταν διαλογισμός). Κάθε δάσκαλος είχε 15-20 μαθητές. Τά δύο πρώτα χρόνια ό μαθητής έκανε βοηθητικές δουλειές και βασικές τεχνικές π.χ. έμενε επί ώρες σε στάση Kiba-dachi. Τά δύο επόμενα χρόνια έκανε και τεχνικές που περιελάμβαναν κινήσεις επί του χώρου εξάσκησης. Από τά 4 έως τά 6 χρόνια άρχιζε τους πρώτους άγώνες και τά πρώτα Κάτα. Από τά 6 ως τά 8 μάθαινε την χρήση 7 κυρίως όπλων και ειδικευόταν σ'ένα απ'αυτά: Από τά 8 ως τά 10 άσχολεϊτο μέ την φιλοσοφία του συστήματος και τό διαλογισμό.

Σήμερα βέβαια τό Βιέτ Βό Ντάο έχει πάρει μιά πιο σύγχρονη μορφή. Έχουν εισαχθεί βαθμοί (Κάπ και Ντάνγκ) και όμοιόμορφη στολή γιαπωνέζικου τύπου βαμμένη μαύρη. Οι ζώνες είναι πλατιές και δένουν ανάλογα μέ τό βαθμό του άθλητή στό πλευρό ή στό κέντρο π.χ. για βαθμό 1-5 dang είναι

μαύρη (μέ κόκκινες παρυφές) και δένει στ' άριστερό πλευρό. Πάνω από 5 dang είναι άσπροκόκκινη και δένει στό κέντρο. Η Διεθνής Όμοσπονδία Βιέτ Βό Ντάο έδρεύει στή Λιμόζ της Γαλλίας που θεωρείται σήμερα τό κέντρο του άθλήματος. Στό Βιετνάμ τό άθλημα είναι μάλλον άνοργάνωτο και γενικά δέν έχει την θέση που θά του άξιζε λόγω προφανώς της άνώμαλης καταστάσεως της τελευταίας 30ετίας. Η Όμοσπονδία περιλαμβάνει 16 χώρες. Πρόεδρος είναι ό κ. Φάν Χοάνγκ και τεχνικός διευθυντής ό Φάμ Ξουάνγκ Τόνγκ, 7 dang. Άλλα μεγάλα όνόματα κατά χώρα είναι: ό Ταστέρ 6ο dang και ό Νγκουγιέν Τιέν 5ο dang στην Γαλλία ό Τράν Χού Χά 5ο dang στην Πορτογαλία (που διαπρέπει και στό Βιέτ Βό Ντάο όπως και στίς άλλες πολεμικές τέχνες) ό Τιέν Χόϊ στή Γερμανία ό Τσί Θάνγκ στην Έλβετία, ό Βάν Βιέτ στην Ιταλία ό Μύ στην Δ. Άφρική ό Τρόνγκ Τάϊ στίς ΗΠΑ κ.ά.

Μέ τό άθλημα άσχολούνται σ'όλο τον κόσμο 1.000.000 άτομα. Ο αριθμός είναι σχετικά μικρός αλλά ή Όμοσπονδία δέν παύει να τονίζει ότι προτιμά την ποιότητα από την ποσότητα και ότι σκοπός της είναι να διαδώσει τό άθλημα σε σωστές βάσεις, γι'αυτό δίνει έμφαση στή δημιουργία καλών δασκάλων. Οι εξετάσεις είναι δύσκολες, οι βαθμοί κατακτούνται δύσκολα και πρέπει να διατηρηθούν "μέ τά δόντια" γιατί αν τό επίπεδο του άθλητή πέσει οι βαθμοί πέφτουν επίσης! (Χαρακτηριστικό του Βιέτ Βό Ντάο). Ο καθένας προσπαθεί να βελτιώσει τό άθλημα όσο μπορεί.

Οι εξετάσεις περιλαμβάνουν τά ακόλουθα μέρη: (Σε παρένθεση ή βιετναμική όνομασία): Βασικές τεχνικές (Κάν Μπάν), Μετακινήσεις (Νιάο Λόν) άπλές αλλά και σύνθετες π.χ. πήδημα πάνω από 5 άτομα, Ψαλίδια (Ντόν Τσάν). (Τά "ψαλίδια" είναι ένα χαρακτηριστικό του Βιέτ Βό Ντάο πολύ θεαματικό ιδίως όταν γίνονται στό λαιμό του αντίπαλου, δηλ. ό εκτελών πηδάει και συλλαμβάνει τό λαιμό του αντιπάλου ανάμεσα στα πόδια του ανατρέποντάς τον). Κάτα (Νκουγιέν), Δοκιμασία άντοχής (Βό Λούκ), Μάχη (Γκίαιο Ντάου), Αύτάμυνα (Τού Βέ), Άντεπιθέσεις (Φάν ντόν), Παραδοσιακός άγώνας (Βάτ) και θεωρητικές έρωτήσεις (Κάο Χάτσ) πάνω σε τεχνικές ή στή φιλοσοφία. Η εκπαίδευση πλην των άνωτέρω περιλαμβάνει επίσης διδασκαλία στάσεων (Τάν), μεθόδους άναπνοής (Κί Φάπ) στοχασμό-αυτοσυγκέντρωση (Θιέν), χρήση όπλων, την φιλοσοφία του Βιέτ Βό Ντάο, αλλά και φιλοσοφίες της Άπω Ανατολής γενικά, μέχρι και πρώτες βοήθειες.

Οι παραδοσιακοί άγώνες γίνονταν στό Βιετνάμ χωρίς προστατευτικά και χωρίς περιορισμούς. Έτσι ήσαν πολύ σκληροί και μόνο όσοι είχαν μεγάλοι πείρα μπορούσαν να άντεπεξέλθουν. Σήμερα βέβαια υπάρχουν περιορισμοί.

Η φιλοσοφία του Βιέτ Βό Ντάο συνοψίζεται στον ακόλουθο δεκάλογο: 1) Να έξελιχθείς στό ύψηλοτερο επίπεδο της τέχνης για να βοηθήσεις την άνθρωπότητα. 2) Να είσαι πιστός στα ιδανικά του Β.Β.Ντ. και στό καθήκον που άπορρέει απ'αυτά. 3) Να είσαι πάντα φιλικός να σέβεσαι τους δάσκαλους και τους άξιωματούς και ν'άγαπās τους συναθλητές. 4) Να σέβεσαι άυστηρά την διδασκαλία και να βάζεις την τιμή πάνω απ'όλα. 5) Να σέβεσαι τις άλλες τέχνες και να χρησιμοποιείς τό Β.Β.Ντ. μόνο σε νόμιμη άμυνα 6) Να καλλιεργείς τό πνεύμα, την άυτογνωσία και να προσδεύεις στην ζωή 7) Να ζής μέ πιστότητα, άπλότητα και ευγένεια. 8) Να δημιουργήσεις μιά άτσάλινη θέληση να καταπολεμάς τις δυσκολίες 9) Να είσαι πρόθυμος, ένεργητικός και διαυγής στίς σκέψεις σου. 10) Να είσαι κύριος του έαυτού σου, να προσπαθείς να κρίνεις τον έαυτό σου, να είσαι σεμνός και σεβάσιμος.

Έτσι τό Βιέτ Βό Ντάο όρίζεται έπίσημα ως έξής:

Είναι μιά βιετναμική πολεμική τέχνη και μιά διδασκαλία του πνεύματος, μιά τέχνη της ζωής και μιά όδός της φρονιμότητας.

Η αρχή της: Η δημιουργία του άληθινού άνθρώπου

Η έπιδιώξή της: Άρμονία σε κάθε τι.

Τό σύμβολό της: Τό Μπαμπού (εύθύτητα και όλιγάρκεια)

Ο χαιρετισμός της: Τό άτσάλινο χέρι και ή καλοσυνάτη καρδιά.

Τό γνωμικό της (μοτίβο): Να είσαι δυνατός για να είσαι χρήσιμος.

Στάθης Νιρικός

Άθλητής του Στόκαν Καράτε
στό σχετικό τμήμα του Ε.Μ.Π.

τό επόμενο τεύχος
68 σελίδες
διπλάσια κυκλοφορία
σε όλα τά περίπτερα

Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό τό χώρο στην αλληλογραφία σας με τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δί-
νουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπο-
ρίες σας.

αλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες



Πρός τό περιοδικό
"ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ"

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Γιά πρώτη φορά στην Ελλάδα θά λειτουργήσουν ά-
πό 1ης Φεβρουαρίου 1980 τμήματα Γυμναστικής και
Αυτόμανας μέ ΚΑΡΑΤΕ ειδικά για όσους δέν μπο-
ρούν νά άσχοληθοούν μέ μακρόχρονη εκπαίδευση.

Τμήματα: Πρωϊνά - Απογευματινά
Διάρκεια: 3 μήνες (1/2/80-30/4/80)
Δεκτοί : Άνδρες-Γυναίκες
Πληροφορίες:

ΧΡ. ΠΑΥΛΟΥ
ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ 90
ΠΑΓΚΡΑΤΙ-ΑΘΗΝΑ

Άγαπητέ κ. Περίδης,

Είμαι Γιαννιώτης και φοιτητής του Παν/μίου
στά Γιάννινα, στό Μαθηματικό τμήμα. Ενδιαφέρο-
μαι και άσχολομαι μέ τό Καράτε όποτε μπορώ και
σέ όποιο γυμναστήριο υπάρχει κοντά στην πόλη μου
άρκετό καιρό.

Δέν έχω ντάν, ούτε την έντύπωση δι είμαι κα-
νέννας σπουδαίος καρατέκα. Σάν ένας άπλός όπαδός
του ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ, άνησυχούσα για την εξέλιξη των
πολ.τεχνών στην Ελλάδα.

Σας παρακολουθώ άπ'τό 1ο τεύχος του "Δ J-K".
Τό περιοδικό σας και γενικότερα οι εκδόσεις σας
μ'έχουν καθυσιάσει πολύ, όπως και πολλούς άκό-
μη έδω στην έπαρχία.

Σάν μία πολύ μικρή βοήθεια στό δύσκολο δρό-
μο σας, σας άποστέλλω τή μικρή αυτή συνθετική
έργασία σάν άρθρο για τό "J-K" και γενικότερα
για τίς εκδόσεις σας, εάν φυσικά κριθεί κατάλ-
ληλη.

Χωρίς νά θέλω νά ξεδεύω άλλο άπ'τόν πολύτι-
μο χρόνο σας, κλείνω δίνοντάς σας συγχαρητήρια
και εύχόμενος όλοι νά κατανοήσουν και νά βοηθή-
σουν στό καλό έργο που έχετε αναλάβει.

Εύχαριστώ

Γιάννης Δ.Δασκαλόπουλος

Σουλίου 32
Γιάννινα

Φίλε μας κ. Δασκαλόπουλε,

Η μελέτη σας είναι πολύ καλή. Θά δημοσιευ-
τεί σέ συνέχειες στό περιοδικό μας. Αν υπάρχουν
άπαντήσεις, σχόλια και αν προκύψει συζήτηση πά-
νω στό θέμα ώστε νά πάρει έκταση, τότε θά τό βγά-
λουμε σέ βιβλίο.

Τό ότι υπάρχουν άνθρωποι σάν και σένα σπαρ-
μένοι σέ όλη την Ελλάδα είναι ή καλύτερη άντα-
μοιβή για τούς κόπους μας.

Προκαλούμε όλους όσους άσχολοούνται μέ τίς
πολεμικές τέχνες νά μελετήσουν τή μελέτη του κ.
Δασκαλόπουλου. "Είσαγωγή στην Σκέψη του Καράτε",
νά προβληματιστούν και νά πάρουν μέρος σέ μία
δημόσια σοβαρή και εύστοχη συζήτηση δι'άλληλο -
γραφίας μέσω του περιοδικού μας. Η συζήτηση αυ-
τή θά προβληθεί άπό τό περιοδικό μας και θά έκ-
δοθεί σέ βιβλίο.

Θύμιος Περίδης

Κύριε Περίδη,

Είμαι ένας άπό τούς ειλικρινείς φίλους των
πολεμικών τεχνών. Διαβάζω τό "Δ J-K" άπό τό πρώ-
το τεύχος του. Έχω τούς (2) τόμους και ήθελα
πολύ μία χάρη άπό σας. Σας άποστέλλω Ταχυδρομι-
κή Έπιταγή 1.470 δρχ. (σύν έξοδα άποστολής) νά
μου στείλετε τά εξής:

- A) Μικρή Έγκυκλοπαίδεια του Τζούντο.
- B) Τό Τζούντο στην πράξη - Τεχνικές εδάφους.
- Γ) Τό Τζούντο στην πράξη - Τεχνικές ρίψεων.
- Δ) Ζωτικό Καράτε.
- E) Τό καλύτερο Καράτε - Συνοπτική παρουσίαση.
- Z) Οι 5οι Βαλκανικοί Άγώνες Τζούντο.
- H) Διεθνείς Κανονισμοί Τζούντο και τό Τζούντο(2)
φυλλάδια.

Σας εύχαριστώ

Χατζηπέτρος Άντώνιος
Άννης Μαρίας 118
ΡΟΔΟΣ

Φίλε μας,

Πήραμε την έπιταγή σου και σου στέλνουμε τά
βιβλία που ζήτησες. Εύχαριστούμε για τό γράμμα
σου.

κ. Περίδη

Σας έστειλα έπιταγή 810 δρχ. για πεντάμηνη
συνδρομή, τό "Ζωτικό Καράτε" και τό "Καλύτερο Κα-
ράτε". Παρακαλώ νά μου τά στείλετε τό γρηγορό -
τερο.

Σταματιάδης Ιωάννης
Εύσομος Θεσ/νίκη

Φίλε μας,

Πήραμε την έπιταγή σου και στείλαμε τά βι-
βλία.

ΜΙΑ ΝΕΑ ΣΧΟΛΗ HUNG-GAR KUNG-FU ΣΤΟ ΑΡΓΟΣ ΑΡΓΟ-
ΛΙΔΟΣ

Στην όδό Δ.Γούναρη 276 στό Άργος, μέσα σέ
ένα άρκετά μεγάλο οικημα βρίσκεται ή νέα σχολή
Koung-Fu.

Ο Δάσκαλος της (SIFU) λέγεται Γεώργιος Άν-
δρονικίδης. Σπούδασε Hung-Gar-Kung-Fu στον Κα-
ναδά, δίπλα στον μεγάλο δάσκαλο MO-TSAO (Κινέ -
ζος).

Ο Γεώργιος Άνδρονικίδης γεννήθηκε και έ-
ζησε τά παιδικά του χρόνια στό Άργος. Άφού σπού-
δασε Kung-Fu περί τά 6 χρόνια, γύρισε στην Έλ-
λάδα και άρχισε νά εργάζεται μέ ζήλο, άγάπη και
ένεργητικότητα για την άνάπτυξη του άθλήματός
του, πρώτα στό Άργος και μετά στην ύπόλοιπη
Ελλάδα.

Τά διπλώματά του είναι παρμένα άπό την Κα-
ναδική όμοσπονδία Hung-Gar και είναι άποδεδειγ-
μένα άληθινά. Η σχολή του άποτελείται άπό 2
τεράστιες αίθουσες, που στην μία λειτουργούν τά
τμήματα, Kung-Fu, Kick-Boxing, Boxing, YOGA, AY-
TOAMYNA. Στην άλλη αίθουσα λειτουργούν τά τμή-
ματα: BODY-BUILDING, ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ και ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ.

Και οι δύο αίθουσες είναι έξοπλισμένες μέ τά
τελειότερα όργανα στον κόσμο και είναι φτιαγμέ-
νες μέ τον ιδρώτα αυτού του έξαιρετου ανθρώπου
και εκπαιδευτή. Η αίθουσα Kung-Fu θυμίζει μο-
ναστήρι της Άνατολής και σου άνοίγει την όρε-
ξη για πολύωρη προπόνηση. Διαθέτει τέλειους κοι-
νόχρηστους χώρους και πολλά ντουζ μέ ζεστό και
κρύο νερό για τούς "θερμόδαιμονες" άθλητές. Αυτή
την στιγμή λειτουργεί μέ 35 μαθητές και μαθη-
τριες. Ο κ. Άνδρονικίδης έκτός άπό πολύ καλός
έκπαιδευτής που είναι στό Kung-Fu, είναι και πο-
λύ καλός εκπαιδευτής στό Kick Boxing στό Boxing
στό Body-Building και στό Yoga. Όλα αυτά τά έ-
μαθε στον Καναδά μέ συνολική φοίτηση 9 χρόνια,
και ήρθε στην Ελλάδα για νά διδάξει αυτή την
πληθώρα τεχνικών, μέ σκοπό την άνάπτυξη του άθ-
λητισμού.

Μετά άπό άρκετών μηνών κοπιαστική δουλειά ό
κ. Άνδρονικίδης έκανε μία επίδειξη στό Κιν/θέ-
ατρο ΔΑΝΑΙΣ. Η επίδειξη περιελάμβανε τεχνικές
του Hung-Gar, τεχνικές μέ NUNCHAKU, μέ BO, τεχ-
νικές όμαδικές, αυτόμανα, επίδειξη εύκινησίας
και στό τέλος 5 γύρους ΚΟΥΜΠΤΕ (άγώνα). Η επί-
δειξη έγινε μέ μουσική ύπόκρουση που την έκανε
πιό ύποβλητική, πιό θεαματική και πιό...δυναμική.

Περιμένει λοιπόν νέους μαθητές, παλιούς δα-
σκάλους, παράγοντες των τοπικών πολεμικών τεχ-
νών, νά την επισκεφθούν, είτε για νά διδαχθούν,
είτε για νά δώσουν την εύχάριστη παρουσία τους.

Πάντως άς βοηθήσουμε όλοι αυτόν τον έξαιρε-
το άνθρωπο που κάθε μέρα, κάθε ώρα δίνει όλο του
τόν έαυτό για τίς πολεμικές τέχνες και ιδιαίτε-
ρα για τό Hung-Gar Kung-Fu.

Για την άγνότητα και την ειλικρίνεια λοιπόν
που τον διακρίνει του αξίζει ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ.

Πάνος Μπούρας.



Φίλοι αναγνώστες:

Αν δεν βρίσκετε τό περιοδικό μας στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

Αποτελέσματα στατιστικού δελτίου

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟ ΜΑΣ ΔΕΛΤΙΟ

Στά τρία πρώτα τεύχη αυτού του τόμου είχαμε δώσει ένα στατιστικό δελτίο για νά σφυγμομετρήσουμε τίς αντιδράσεις καί τίς επιθυμίες τών αναγνωστών μας σχετικά μέ τήν έκδοση του περιοδικού μας.

Η επιτυχία ήταν πρωτοφανής.

Στούς τέσσερις μήνες πήραμε 14.384 συμπληρωμένα στατιστικά δελτία.

Ζητάμε συγγνώμη αλλά ήταν αδύνατο νά τά μελετήσουμε όλα, γι' αυτό τά επόμενα στοιχεία είναι ό-τι πρόκυψε από τή μελέτη περίπου 6.000 στατιστικών δελτίων. Πήραμε, έτσι, ένα δείγμα για τίς επιθυμίες του συνόλου τών αναγνωστών μας, πράγμα πού θά ληφθεϊ όπωσδήποτε υπόψη για τή δομή τής ύλης, τή γραμμή καί τήν παρουσίαση τών θεμάτων μας.

ΟΙ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΜΑΣ

Τά στατιστικά δελτία, πού πήραμε, ήρθαν από όλα τά μέρη τής Ελλάδας. Από τήν Αθήνα (Αγ. Παρασκευή, Χαλάνδρι, Κηφισιά, Γλυφάδα, Πετρούπολη, Παπάγου, Μπραχάμι, Κυψέλη, Καλλιθέα κτλ.), από τόν Πειραιά (Χαλκηδόνα, Τερψιθέα, Αιγάλεω, Νίκαια, Νέο Φάληρο, Λιπάσματα κτλ.), από Αίγιο, Αϊδηφό, Πρέβεζα, Τρίκαλα, Πάτρα, Βόλο, Κέρκυρα, Καλαμάτα, Χανιά, Θεσ/νίκη, Ρόδο, Λεμεσό, Ηράκλειο, Ίωάννινα, Κόρινθο, Μυτιλήνη, Φλώρινα, Πύργο κτλ. Από όλη τήν Ελλάδα.

νομε τίς προσπάθειές μας στόν τομεα των πολεμικών τεχνών.

Διαδώστε τό περιοδικό μας καί μείνετε συνεχώς συσπειρωμένοι κοντά του. Θά είναι πάντα αυτό πού θέλετε.



ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ ΜΑΣ

Οί απαντήσεις πού πήραμε στά έρωτήματά μας ήταν διάφορες. Άλλες σοβαρές καί αντικειμενικές (εύτυχώς οί πιά πολλές), αλλά καί άλλες άστείες.

Στήν έρώτηση: "Εκτός του "Δ J-K", ποιά άλλα παρόμοια περιοδικά διαβάζετε; πήραμε απαντήσεις περίπου σάν κι αυτές:

Τό "Black Belt", τό "Karate" (γαλλικό), τό "ΑΘΛΗΤΗΣ" τό "Fighting Stars", "Karate Illustrated" τό "Καράτε τής Σχολής του Τάσου Άνδρεάδη", "Τό Γίν-Γιάνγκ γιατί αυτό είναι περιοδικό καί όχι τό δικό σου" (αυτό ήταν σέ άνώνυμο στατιστικό δελτίο), τό "Μαύρες Ζώνες" κτλ.

Συμπέρασμα: Υπάρχει δίψα ακόμα για σωστή ενημέρωση στις πολεμικές τέχνες.

Στό 2ο έρωτημα: "Πώς μάθατε για πρώτη φορά τήν ύπαρξη του "Δ J-K"; πήραμε τίς απαντήσεις:

"Από φίλο μου." "Τυχαία τό είδα στό περίπτερο" "Από τή σχολή μου."

Φίλοι μας, μήν αφήνετε τά πράγματα στην τύχη. Είμαστε λίγοι, δέν υπάρχει άμφιβολία. Πρέπει μέ κάθε θυσία νά διαδώσουμε μεταξύ όλων τών Έλλήνων τίς πολεμικές τέχνες. Πρέπει νά δώσουμε δυνατούς άθλητές για διεθνείς άγώνες. Πρέπει νά δώσουμε στό χαρακτήρα μας ότι καλό έχουν οί πολεμικές τέχνες.

Οί απαντήσεις στα έρωτήματα 3 καί 4 (Από ποιό τεύχος τό διαβάζετε; καί "Διαβάζετε όλα του τά τεύχη;") μās γέμισαν έκπληξη για τήν "φανατική" άφοσίωση τών αναγνωστών μας. Οί απαντήσεις (κατά έκατοντάδες) ήταν:

"Από τό πρώτο τεύχος. Δέν έχω χάσει ούτε ένα." "Από τό 15ο (π.χ.) τεύχος καί πήρα μέ ταχ/κή έπιταγή όλα τά προηγούμενα." "Από τό πρώτο." "Όλα." κτλ.

(Χωρίς σχόλιο.)

1) Βιογραφίες	1.122
2) Περιγραφές άγώνων έξωτερικού	2.931
3) Περιγραφές άγώνων έσωτερικού	3.062
4) Ιστορία πολεμικών τεχνών	2.538
5) Μαθήματα τζούντο	1.816
6) Μαθήματα καράτε	2.901
7) Κόμικ	385
8) Ιστορία συλλόγων Ελλάδας	272
9) Γυμναστική στό σπίτι	2.241
10) Συνεντεύξεις μεγάλων δασκάλων	3.293
11) Άλληλογραφία	1.436
12) Μεγάλες Δίκες του Καράτε	1.681
13) Προσωπογραφίες άθλητών	825
14) Έπισκέψεις δασκάλων στην Ελλάδα	1.570
15) Άρθρα Άναγνωστών	834
16) Μπρους Λή	1.212
17) Προπόνηση μέ βάρη	916
18) Αυτόάμυνα στό δρόμο	2.730

Φυσικά θά λάβουμε σοβαρότατα υπόψη μας αυτόν τόν πίνακα προτιμήσεων τών αναγνωστών μας στις επόμενες εκδόσεις μας.

Στό έρωτημα 7 ("Άλλα θέματα πού θέλουν) οί άναγνώστες μας μās απαντήσανε ζητώντας Μαθήματα Τάεκβον-ντό, Νουντσάκου, Κούνγκ Φού καί Αϊκίντο, όπως επίσης θέματα μέ γυναικεία συμμετοχή στις πολεμικές τέχνες. Μερικοί μās ζήτησαν καί μαθήματα Ιαπωνικής γλώσσας.

Στά επόμενα έρωτήματα 8,9,10,11 καί 12 οί απαντήσεις ήταν τυπικές. Δέν τίς δημοσιεύουμε για νά μήν κουράζουμε. Ήταν όμως πολύ βοηθητικές για μās.

Θέλουμε νά εύχαριστήσουμε από αυτή τή θέση όλους τούς φίλους μας πού μās έστειλαν συμπληρωμένο τό στατιστικό δελτίο. Τέτοιο δελτίο θά βάζουμε στα τρία πρώτα τεύχη κάθε χρονιάς (δηλ.κάθε τόμου), γιατί θέλουμε νά έχουμε μιά άπευθείας έπαφή μέ τούς αναγνώστες μας καί τίς επιθυμίες τους.

τό επόμενο τεύχος

68 σελίδες

διπλάσια κυκλοφορία

σε όλα τά περίπτερα

ΠΑΡΑΛΑΒΑΜΕ, ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΞΑΝΤΛΟΥΝΤΑΙ



- HEIAN 1, TEKKI 1 Δρχ. 350
- HEIAN 2, HEIAN 3 » 350
- HEIAN 4 » 350
- HEIAN 5 » 350
- TEKKI 2, TEKKI 3 » 350
- DYNAMIC AIKIDO .. » 450
- BEST KARATE 1..... » 400
- BEST KARATE 2..... » 400
- BEST KARATE 3..... » 400
- WAY OF KARATE » 850



- KARATE-DO » 500
- VITAL KARATE..... » 180
- TAIKI-KEN » 800
- JUDO IN ACTION ... » 320
- NUNCHAKU..... » 320
- SAI » 320
- FOOT THROWS..... » 250
- ΡΩΣΣΕ ΤΡΑΙΝΙΝΓ 500 "
- 20 CENTURY WARRIORS..... » 350

ΑΝΤΑ ΚΑΡΑΤΕ ΜΕ ΕΓΧΡΩΜΟ ΣΗΜΑ ΤΟΥ SHOTOKAN JKA Δρ. 600

Τά παραπάνω αποστέλλονται και στην έπαρχία έφ' όσον μᾶς σταλλούν τά χρήματα πρώτα σύν 10% επί πλέον για ταχυδρομικά έξοδα.

Δεχόμαστε παραγγελίες κάθε βιβλίο τῶν πολεμικῶν τεχνῶν

ΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΜΑΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Φίλοι μας:

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕΚΒΟΝ-ΝΤΟ», βγαίνει σέ 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (άπό ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ). Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Κάθε τεύχος φέρι έναν αυξοντα αριθμό πού δείχνει τόν τόμο του και τή σειρά του. Π.χ. τό τεύχος 3/5 είναι τό πέμπτο τεύχος τού τρίτου τόμου. Κάθε Ιούλιο δένεται και ένας καινούργιος τόμος. Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σέ όλες τίς επαρχίες όλα τά τεύχη τής χρονιάς πού μόλις πέρασε. Τεύχη, τόμους και βιβλία μας μπορείτε να προμηθευτείτε μόνο ταχυδρομικῶς από τά γραφεία μας ή από όλα τά βιβλιοπωλεία ή σχολές πού συνεργαζόμαστε. "Αν δέν βρίσκετε εύκολα τό περιοδικό μας, γραφτείτε συνδρομητές ώστε να τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.

Άλλαγή τευχῶν μέ τόμους

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τά αλλάξουν μέ πολυτελείς τόμους, μπορούν να μᾶς τά στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος πού τούς λείπει, 80 δρχ. για τό δέσιμο και 40 δρχ. ταχ/κά.

Έκδόσεις μας πού κυκλοφοροῦν

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1980

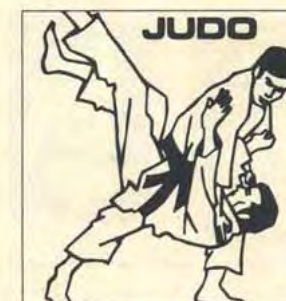
Ζητείστε τά βιβλία μας στα ... καλά βιβλιοπωλεία ή στείλτε μας τήν αξία τους (σύν τά έξοδα αποστολής) μέ ταχυδρομική έπιταγή πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147».

Προσοχή στό να γράψετε καθαρά τό δνομά σας, τή διεύθυνσή σας και, πίσω από τήν έπιταγή, τά βιβλία πού θέλετε. Οι τιμές τους σήμερα είναι:

	Άξία	Ταχ/κά
1.- Μικρή Έγκυκλοπαίδεια τού Τζούντο	250 δρ.	30 δρ.
2.- Τό Τζούντο στην Πράξη: Τεχνικές Ρίψεων	280 »	30 »
3.- Τό Τζούντο στην Πράξη: Τεχνικές Έδάφους.....	280 »	30 »
4.- Ζωτικό Καράτε	180 »	20 »
5.- Τό Καλύτερο Καράτε, Συνοπτική Παρουσίαση.....	330 »	30 »
6.- Τόμος 1 τού περιοδικού μας (τεύχη 1-11).....	350 »	40 »
7.- Τόμος 2 τού περιοδικού μας (τεύχη 12-20).....	350 »	40 »
8.- Οι 5οι Βαλκανικοί Άγῶνες Τζούντο	100 »	20 »
9.- «Οι Διεθνείς Κανονισμοί Τζούντο» και «Τό Τζούντο» (2 φυλλάδια) ..	50 »	10 »

Έκδόσεις μας πού θα κυκλοφορήσουν

- 1.- Μπρούς Λή: Ή ζωή του
- 2.- Σαμουράι, ό ευγενής πολεμιστής
- 3.- Νίνζα, ό άόρατος εκτελεστής
- 4.- Κίκ-μπόξιν, ιστορία και σύγχρονοι άγῶνες
- 5.- Έγκυκλοπαίδεια τού καράτε
- 6.- ΜΠΟΥΣΙΝΤΟ, ό ήθικός κώδικας τού πολεμιστή
- 7.- Οι ιδρυτές τῶν πολεμικῶν τεχνῶν
- 8.- Αυτόάμυνα στό δρόμο
- 9.- Πρακτική Γιόγκα
- 10.- Ή τέχνη τού Μασάζ
- 11.- Έλληνοιαπωνική μέθοδος μέ Λεξικό 2.500 λέξεων
- 12.- Κυόκουσιν Καράτε: Παγκόσμιο Πρωτάθλημα 1979
- 13.- ΚΟΝΤΟΚΑΝ, τό ιαπωνικό ινστιτούτο τζούντο.



- ΑΘΗΝΑ - Έλευθερουδάκης, Νίκης 4, Σύνταγμα - ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, Ίπποκράτους 15 - ΙΣΙΝΤΖΙ, Βασ. Κων/ 82, Άγ. Παρασκευή - ΚΕΝΜΠΟΥΚΑΝ, Θεσείας Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα Λέσχη Α-Γ-ΚΙΝΤΟ, Κρατερού Ίλίσια - Μαρκολέφας, Πατησίων 20 - Μπατζανόπου Άκαδημίας 78 - Νικολάτος, Σόλωνος 118 - Παύλου πεδοκλέους 90, Παγκράτι - ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ, Στου 33 - Τζιβράς, Πατησίων και Σατωβριάνδου -
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - Άνικούλας, Έγνατίας 148 - γάνης, Κων/νου Μελενίκου 3 -
- ΠΑΤΡΑ - Ζέρβας, Κορίνθου 184 - Φιλιππάτος, Ζε
- ΞΑΝΘΗ - Καμπουρίδης, 28ης Όκτωβρίου 235
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ - Ίωαννίδης, 28ης Όκτωβρίου 8
- ΛΕΜΕΣΣΟΣ - Α. Ίωαννίδης και Σια -
