





- Άρτινός Γεράσιμος:** Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκιο.
- Βακατάσης Γρηγόρης:** Υπάλληλος της Air-France, 1 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Βουτσαράς Βασίλης:** Επιχειρηματίας, 2 ντάν στο τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.
- Μοσχονάς Ήλιος:** Οικονομολόγος, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από την ΑΙΚΕ.
- Μπουλούμπασης Χρήστος:** Εκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από την ΑΙΚΕ.
- Παύλου Χρήστος:** Ίδιωτικός υπάλληλος, 1 ντάν στο Σότοκαν καράτε από την ΙΚΑ.
- Πολίτης Κώστας:** Μηχανολόγος-Ναυπηγός, 1 ντάν στο Αϊκίντο από την ΙΑΦ.
- Ραφτάκης Νίκος:** Ηλ/γος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Σότοκαν καράτε από την ΙΚΑ.
- Σανιάτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Αγωγής, 3 ντάν στο Σότοκαν καράτε από την ΙΚΑ.
- Σφέτας Γιώργος:** Εκπαιδευτής καράτε, 3 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε, κάτοικος Λονδίνου.
- Tansley Arthur:** Φωτογράφος, 3 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Τόκιο.
- Uchida Sohei:** Εκπαιδευτής τζούντο, 5 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Φουκούοκα, Ίαπωνία.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Επιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης
- Φωτοστοιχειοθεσία:** Α/φοί Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.
- Φωτογραφίες:** Χρήστος Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
- Εκτύπωση:** 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.

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ**

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, Τόκιο  
3 ντάν ΚΟΝΤΟΚΑΝ Τζούντο, 2 ντάν Σορίντζι Κέμπο

ΠΕΝΤΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

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

Έπιταγές πρós «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» για πεντάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ».

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

- 1) Για μαυράσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός των έσωτερικών έξωφύλλων και την πρώτη έσωτερική) πρós 4.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά ύπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)
- 2) Για τίς έσωτερικές του έξωφύλλου και την πρώτη έσωτερική, πρós 5.000 δρχ. τή σελίδα. Μόνο όλόκληρες σελίδες.
- 3) Για την έγχρωμη του όπισθόφυλλου (μέσα στο πλαίσιο), πρós 8.000 δρχ.  
Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει νά μάς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σέ όλη την Έλλάδα από Πρακτορείο και μέ συνδρομές.

κάθε χρόνο και ένα τόμο κάθε χρόνο και ένα τόμο



Άπό τον Έκδότη

Φίλοι αναγνώστες:

1) Μή στέλνετε άνώνυμα γράμματα. Λυπόμαστε, αλλά δέν θά άπαντάμε.

2) Μή ζητάτε ιδιαίτερη άπάντηση. Άπαντήσεις δίνουμε μόνο από τίς σελίδες της Άλληλογραφίας μας.

3) Ζητάτε επίμονα από όλα τά περίπτερα τό "ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ". Άν δέν τό βρίσκετε εύκολα γραφτείτε συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.

4) Τά βιβλία πού κυκλοφορούμε είναι όλα διαλεγμένα ένα κι ένα για τό αντικείμενό τους. Είναι οί μόνες έλληνικές εκδόσεις πάνω στίς πολεμικές τέχνες. Θά πρέπει νά τους δώσετε μιá τιμητική θέση στή βιβλιοθήκη σας.

5) Άπό 1ης Ίουλίου δέν θά πουλάμε πιά λιανικώς βιβλία από τά γραφεία μας. Θά μπορείτε νά παίρνετε τίς εκδόσεις μας μόνο ταχυδρομικώς από έμάς ή από τά βιβλιοπωλεία. Ό κατάλογος των "ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ" μας θά τυπώνεται σέ κάθε τεύχος μας, αλλά οί εκδόσεις μας θά βρίσκονται σέ όλα τά ... καλά βιβλιοπωλεία. Θά καλύψουμε εκδοτικά όλο τό πεδίο των πολεμικών τεχνών. Ζητήστε τίς "ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ" σέ όλα τά βιβλιοπωλεία. Άν ό βιβλιοπώλης σας δέν τίς έχει πάρει ακόμα δείξτε του τό τεύχος μας ώστε νά έπικοινωνήσει μαζί μας.

6) Στο τεύχος μας 3/6, στή σελ.29 από λάθος γράφηκε στή αρχή του άρθρου του κ. Βουτσαρά "Μεγάλη άποτυχία". Τό σωστό είναι "Μεγάλη έπιτυχία!"

καί ζητάμε συγνώμη από τον κ. Βουτσαρά και από τους αναγνώστες μας. Επίσης ζητάμε την επίλειψή σας για μερικά όρθογραφικά λάθη (στοιχειοθεσίας) πού μάς διαφεύγουν πότε-πότε. Οφείλονται στον λίγο διαθέσιμο χρόνο για την παραγωγή του περιοδικού.

7) Χωρίς νά θέλουμε νά περιαυτολογούμε, είμαστε τό ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ αυτή τή στιγμή σέ όλη την Έλλάδα. Άπευθυνόμαστε σέ όλους τους γνήσιους άθλητές, σέ όλες τίς έγκυρες σχολές και σέ όλους τους συλλόγους. Έλάτε νά δείξουμε όλοι μαζί έντονα την παρουσία μας σέ όλους τους Έλληνες. Στείλτε μας άμέσως τώρα (ή τό ταχύτερο δυνατόν) όμαδικές φωτογραφίες σας μέ σύντομη ιστορία και μέ στοιχεία του τί εικονίζει ή φωτογραφία για τό πανηγυρικό τεύχος μας 3/10 μηνός Ίουνίου. Στο τεύχος αυτό θά συμπεριληφθούν όλοι όσοι άσχολούνται μέ τίς πολεμικές τέχνες στην Έλλάδα. Έκτός από αυτό στείλτε μας ενδιαφέροντα άρθρα για τό στυλ σας και τή σχολή ή τό σύλλογό σας. Κάθε τι καλό, δημοσιεύεται.

8) Διαδώστε τό περιοδικό σας. Ζητάτε τό επίμονα από τον περιπτερά σας. Γραφτείτε συνδρομητές άν δέν τό βρίσκετε. Δώστε του τή δύναμη νά γίνει 64 σελ., μετά 80 σελ., μετά νά ξεπεράσει τίς 100. Είναι ένα δυναμικό περιοδικό πού εκδίδεται μέ πραγματικό μεράκι για αναγνώστες μέ δυναμική προσωπικότητα.

Πάρτε τώρα τους τόμους ή τά τεύχη πού σας λείπουνε και δώστε τους ένα ιδιαίτερο χώρο στή βιβλιοθήκη σας.





Ένα επιστημονικό άρθρο για το Καράτε από το περιοδικό Scientific American.

Από τους Μίκαελ Φέλντ, Ρόναλντ Μακναίρ και Στέφεν Γουίλκ.



Μετάφραση: Κώστας Κόττας

## «σπασίματα»: επιστημονική μελέτη

Μιά από κοντά εξέταση του πώς ο ειδικός του καράτε μπορεί να σπάσει ξύλινες ή τσιμεντένιες πλάκες με το γυμνό του χέρι, αποκαλύπτει την αξιοσημείωτη ικανότητα του άβοήθητου ανθρώπινου σώματος να εξασκεύει φυσική δύναμη.

Η εικόνα του ειδικού του καράτε που σπάει παχειές πλάκες από ξύλο ή τσιμέντο με το γυμνό του χέρι είναι γνωστή. Η φιγούρα είναι τόσο υπερβολική που συχνά περιπλανιέται σε κάποιο είδος άπατης ή οφθαλμοπάτης, αλλά το γεγονός είναι ότι δεν υπάρχει καθόλου τρύκ σ' αυτήν. Ακόμη και ένας αρχάριος του καράτε μπορεί γρήγορα να μάθει να σπάει μια σεβαστή ξύλινη σανίδα, και γρήγορα θά είναι δυνατόν να σπάσει ολόκληρες δέσμες απ' αυτές. Έχουμε ερευνήσει με κάθε λεπτομέρεια πώς το γυμνό χέρι μπορεί να σπάσει ξύλινες και τσιμεντένιες πλάκες (και κατά προέκταση να κάνει παρόμοια ζημιά σε άλλους στόχους) χωρίς το ίδιο να σπάει ή να τραυματίζεται. Το κλειδί βρίσκεται στο ότι το χέρι του καρατέκα μπορεί να αναπτύξει ταχύτητα κορυφής από 10 έως 14 m/sec και να εξασκήσει δύναμη περισσότερη από 3000 newtons. Εάν το χέρι τοποθετηθεί κατάλληλα, μπορεί εύκολα να ανταπεξέλθει στην προκύπτουσα αντίδραση.

Οι τεχνικές του Ιαπωνικού στυλ του Καράτε που εξασκεύεται σήμερα, αναπτύχθηκαν στο νησί της Okinawa. Όταν οι Ιάπωνες κατέκτησαν το νησί τον 17ο αιώνα, το απογύμνωσαν από όλα τα όπλα και απαγόρευσαν την κατασκευή και είσπραξη τους. Ακόμη και η βιοτεχνία σπασίων για τελετουργικούς σκοπούς απαγορεύτηκε. Για να υπερασπίζονται τους εαυτούς τους οι κάτοικοι της Οκινάουα ανέπτυξαν το Καράτε, ένα σύστημα άοπλης μάχης βασισμένο σε παρόμοιες μεθόδους αρχαίων Κινέζων μοναχών, πολεμιστών ή ιατρών. Το καράτε είναι μιά από τις ευρείας ποικιλίας πολεμικές τέχνες, που έχουν δημιουργηθεί στην Ανατολή (περιλαμβάνονται το Τάε-Κβόν-ντό, το Κέμπο και το Κούνγκ-Φού).

Οι τεχνικές του Καράτε διαφέρουν αξιοσημείωτα από αυτές των Δυτικών μεθόδων μάχης με άδεια χέρια. Ο καρατέκα συγκεντρώνει τα κτυπήματά του σε μιά μικρή έκταση του στόχου του και επιζητά να τερματίσει την τροχιά τους μέσα του, χωρίς τις μακριές κινήσεις και την επακολουθούσα κίνηση μιας γροθιάς Δυτικού μπόξ. Εκεί όπου ο Δυτικός μποξέρ μεταδίδει ένα μεγάλο ποσό όρμης σ' ολόκληρη τη μάζα του αντιπάλου, σπρώχνοντάς τον πίσω, ο καρατέκα μεταδίδει ένα μεγάλο ποσοστό όρμης σε μιά μικρή επιφάνεια του σώματος του αντιπάλου του

ένα ποσοστό ίκανό να σπάσει ιστό και κόκκαλα. Ένα καλά εκτελεσμένο χτύπημα καράτε μεταδίδει στο στόχο του αρκετά κιλοβάτ ισχύος για αρκετά χιλιοστοδευτερόλεπτα, αρκετά ίκανά ώστε να σπάσουν πλάκες από ξύλο και τσιμέντο.

Σήμερα το καράτε εξασκεύεται σαν σπόρ και σαν δυναμική μέθοδος αυτοάμυνας. Ο καρατέκα σπουδάζει αρκετές τεχνικές έτσι ώστε να μπορεί να εκτελεί κάθε μιά με ένα ακριβώς προδιαγεγραμμένο τρόπο. Η ακρίβεια που απαιτείται απ' αυτόν, κάνει το καράτε όχι μόνο μιά εξαιρετική πειθαρχία του σώματος αλλά και του μυαλού. Αν και το σπάσιμο αντικειμένων δεν είναι ο σκοπός του καράτε, θά το συζητήσουμε εδώ επειδή είναι μιά πολύ καλή μέθοδος να επιδειχθεί πόση ενέργεια μπορεί ένα καλοεκτελεσμένο χτύπημα καράτε να προσδώσει. Το καράτε φαίνεται να αναπτύσσει στο μάξιμουμ την ικανότητα του άβοήθητου ανθρώπινου σώματος να εξασκεύει φυσική δύναμη.

Οι ξύλινες σανίδες που χρησιμοποιήθηκαν για τα πειράματά μας ήταν στάνταρντ κομάτια ξηρού άσπρου πεύκου που ζύγιζαν 280 γραμ. και ήταν 28εκ μακριά, 15 εκ. πλατιά και 1,9 εκ. παχιά. Ήταν κομμένα έτσι ώστε τα "νερά" να είναι παράλληλα στο πλάτος. Οι τσιμεντένιες πλάκες ήταν συνηθισμένες πλάκες πεζοδρομίου, που ζύγιζαν 6,5 κιλά, ήταν 40 εκ. μακριές, 19 εκ. φαρδιές και 4 εκ. παχιές. Οι πλάκες αυτές είχαν ξεραθεί αρκετές ώρες σ' ένα φούρνο για να απομακρυνθεί ή παραπανίσια υγρασία τους, ούτως ώστε να γίνουν ομοιόμορφες στην κατανομή υλικού. Κάτω από κάθε ξύλινη ή τσιμεντένια πλάκα είχε τοποθετηθεί ένα υποστήριγμα έτσι ώστε μειώθηκε το αποτελεσματικό μήκος των πλακών κατά 4 εκ.

Σε μιά επίδειξη σπασιμάτων, ο καρατέκα χτυπάει την κορυφή της πλάκας σε μιά περιοχή σημείων κοντά στο κέντρο. Στα πειράματά μας υποθέσαμε για χάρη απλότητας ότι η δύναμη διανέμεται εξ' ίσου σ' αυτή την περιοχή των σημείων. Επίσης υποθέσαμε, και το πείραμα ακολούθως το επιβεβαίωσε, ότι η απόκλιση, ή αλλιώς λύγισμα ή κάμψη της πλάκας όταν χτυπιέται, είναι πολύ μικρή σε σύγκριση με τις όλικές της διαστάσεις.

Σαν πρώτο βήμα στην κατανόηση της φυσικής της διαδικασίας θραύσεως, ως εικονογραφήσουμε μιά γροθιά που κατευθύνεται σε μιά πλάκα πακτωμένη στα άκρα της. Η κρούση θά αναγκάσει την πλάκα να λυγίσει προς την διεύθυνση που κινείται η γροθιά. Καθώς η πλάκα λυγίζει, αποσχηματίζεται: το επάνω μισό της πλάκας συμπιέζεται και το κάτω μισό τεντώνεται. Η επάνω επιφάνεια συμπιέζεται περισσότερο και η κάτω επιφάνεια τεντώνεται ανάλογα περισσότερο. Επειδή το ξύλο και το τσιμέντο είναι ασθενέστερα υπό έκταση από ότι υπό συμπίεση, η πλάκα αρχίζει να ραγίζει από την κάτω επιφάνεια. Το ράγισμα επεκτείνεται ταχύτατα προς τα πάνω καθώς η γροθιά συνεχίζει να εξαναγκάζει την πλάκα προς τα κάτω.

Η επιμήκυνση της κάτω επιφάνειας προκαλείται από την δύναμη στο επίπεδο της πλάκας που πηγάζει από την ώση από την σύγκρουση με τη γροθιά. Για να το θέσουμε με άλλα λόγια, κατακόρυφη τάση σ' αυτό το επίπεδο, ή δύναμη ανά μονάδα επιφάνειας διατομής, δίνει γένεση σε διαμητική τάση, ή θραυστική επιμήκυνση της πλάκας. Η σχέση μεταξύ κατακόρυφης και διαμητικής τάσεως γίνεται καλύ-

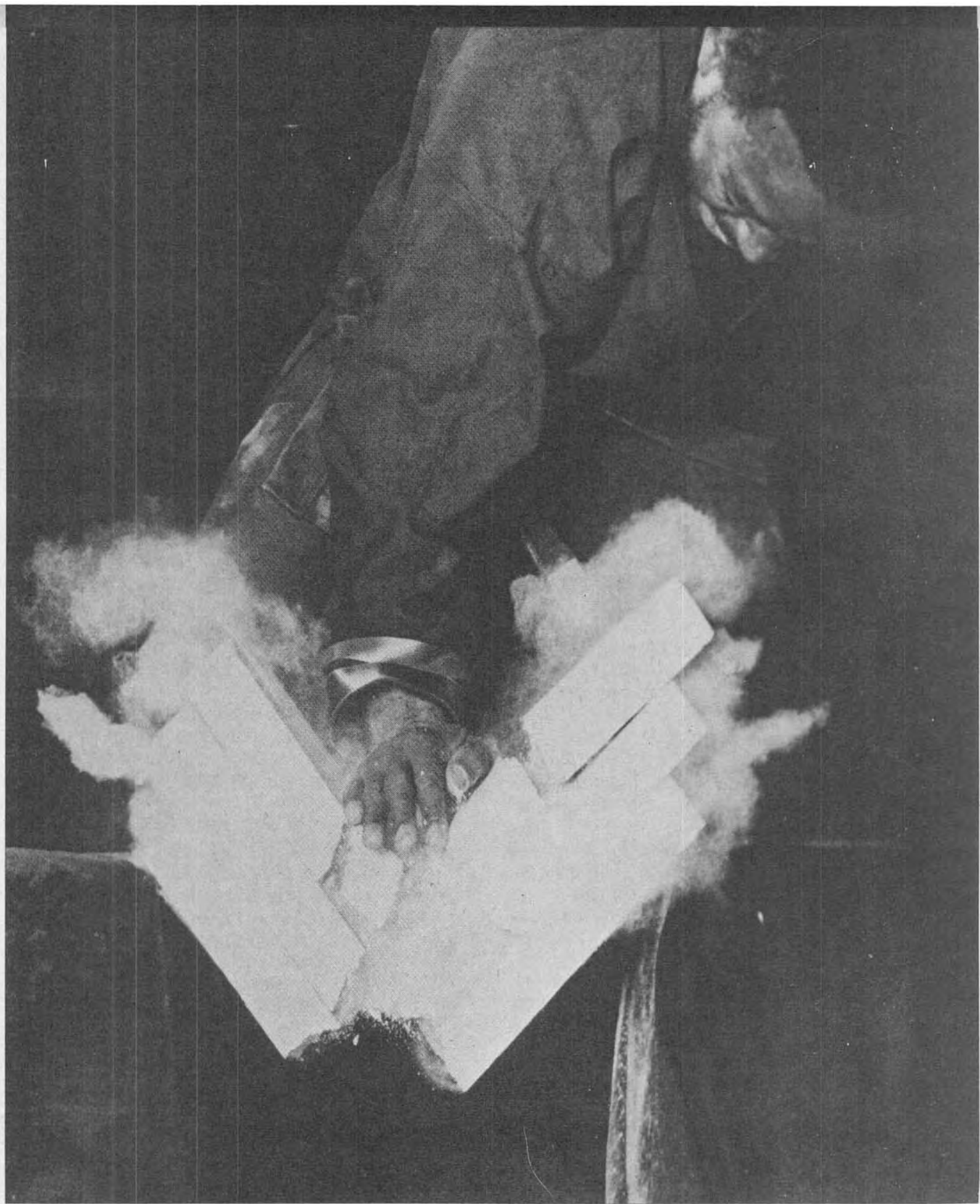
τερα κατανοητή με τό να σκεφτούμε τον πάτο της πλάκας σαν οριζόντιο σπειροειδές ελατήριο. Η πλάκα ανθίσταται στην κατακόρυφη τάση με τό να "τραβιέται" πίσω, ακριβώς όπως συμπιέζεται τό ελατήριο. Τό ελατήριο υποχωρεί με μιά δύναμη που είναι ανάλογη του τεντώματός του. Με άλλα λόγια, ή δύναμη αντιστοιχεί με την επιμήκυνση (ή βράχυνση) πολλαπλασιασμένη με την σταθερή του ελατηρίου. Αφού ή κατακόρυφη τάση είναι ανάλογη προς την δύναμη και ή διαμητική ανάλογη προς την βράχυνση, μιά ισοδύναμη σχέση ισχύει για την πλάκα: ή κατακόρυφη τάση είναι ίση προς την διαμητική πολλαπλασιασμένη με την ελαστική σταθερά, ή οποία για δεδομένο υλικό είναι μιά σταθερά που αντιστοιχεί στην δυσκαμψία του υλικού. Όταν ή κατακόρυφη τάση φτάσει σ' ένα κρίσιμο σημείο, ονομαζόμενο όριο θραύσεως, ή πλάκα σπάει.

Αφού τό τέντωμα ενός ελατηρίου έως ότου αναπηδήσει είναι ανάλογο με τό σπάσιμο μιάς πλάκας, εξισώσαμε για τό ελατήριο που δίνουν τύπους για την ενέργεια και την δύναμη στο σημείο θραύσεως, ομοίως εφαρμόζονται στην πλάκα. Σαν αποτέλεσμα, ή ενέργεια που χρειάζεται για να σπάσει ή πλάκα ισούται με τόν όγκο της (V) πολλαπλασιασμένο επί τό τετράγωνο του συντελεστή θραύσεως (σ) διαιρεμένου με τό διπλάσιο του συντελεστή ελαστικότητας του Young (E). Αυτός ο τύπος,  $V \cdot \sigma^2 / 2E$ , συμφωνεί με διάφορες προβλέψεις σχετικά με την διαδικασία θραύσεως. Φανερά, απαιτείται περισσότερη ενέργεια για να σπάσουν μεγαλύτερες πλάκες καθώς και πλάκες που πρέπει να υποβληθούν σε μεγαλύτερη τάση. Επίσης, δεν είναι εκπληκτικό ότι ή κρίσιμη ενέργεια είναι αντιστρόφως ανάλογη του συντελεστή Young. Ο συντελεστής είναι ένα μέγεθος χαρακτηριστικό της άκαμψιας της πλάκας, και έτσι άκαμπτες πλάκες απαιτούν λιγώτερη κρίσιμη ενέργεια επειδή ξοδεύεται λίγη ενέργεια για να τεντωθούν.

Ο τύπος μας προμηθεύει μόνο μιά χοντρική εκτίμηση της κριτικής ενέργειας, επειδή οι φυσικές ιδιότητες των πλακών δεν είναι τόσο απλές όσο του ελατηρίου. Παρ' όλα αυτά, είναι χρήσιμος επειδή είναι ένδεικτικός του ποιές παράμετροι είναι σημαντικές στην διαδικασία θραύσεως και πώς μεταβάλλονται ή κάθε μιά σε σχέση με τις άλλες. Για παράδειγμα, ο τύπος προτείνει ότι ή κρίσιμη ενέργεια θραύσεως είναι ανάλογη προς τό τετράγωνο του συντελεστή θραύσεως και έτσι αν δύο υλικά έχουν τις ίδιες ιδιότητες αλλά συντελεστές θραύσεως που να διαφέρουν κατά παράγοντα ίσο με 2, τότε τό υλικό με τόν μεγαλύτερο συντελεστή απαιτεί τέσσερις φορές περισσότερη ενέργεια για να σπάσει.

Προτού οι κρίσιμες ενέργειες μπορούν να υπολογισθούν από τόν τύπο, είναι αναγκαίο να ξέρουμε τους συντελεστές θραύσεως και ελαστικότητας και για τά δύο είδη των πλακών. Επειδή οι κατάλληλες τιμές δεν ήταν καταχωρημένες στην βιβλιογραφία, μετρήσαμε τους συντελεστές από μόνοι μας βάζοντας δείγματα από ξύλο και τσιμέντο σε ένα υδραυλικό πιεστήριο και σημειώνοντας την παραμόρφωση σαν συνάρτηση της εφαρμοζόμενης δύναμης. Τό ξύλο είναι κατ'έξοχην ελαστικό υλικό, τυπικά απαιτείται ένα εκατοστόμετρο παραμορφώσεως προτού σπάσει. Μιά δύναμη 500 Nt θά την παραμορφώσει σ' αυτό τό όριο. (Ένα Nt είναι περίπου ίσοδύναμο με την δύναμη που εξασκεύεται από τό βάρος ενός μή-





Τρεις τσιμεντένιες πλάκες σπάνε από τόν ένα από τους συγγραφείς (McNair) με τη βάση της παλάμης. Οί πλάκες ήταν πλάκες πεζοδρομίου πού ζυγίζαν 6,5 χιλιόγραμμα και ήταν 40 εκατοστά μακρής, 19 εκατοστά πλατιές και τέσσερα εκατοστά πα-

χιές. Οί άναρτήσεις κάτω από τά άκρα τών πλακών μείωναν τό αποτελεσματικό μήκος κατά 4 εκατοστά. Τά όστά μπορούν νά άντισταθοῦν σέ 40 φορές περισσότερη τάση, ή δύναμη ανά μονάδα επιφανείας, άπ' ότι τό τσιμέντο.

λου). Μιά τσιμεντένια πλάκα χρειάζεται νά παραμορφωθεί μόνο ένα χιλιοστόμετρο προτού σπάσει, αλλά αυτή ή παραμόρφωση άπαιτεί δύναμη μεταξύ 2500 και 3000 Nt. Άπ' αυτές τίς μετρήσεις, βρήκαμε τόν συντελεστή παραμορφώσεως του ξύλου  $1,4 \times 10^8$  Nt/m<sup>2</sup> και του τσιμέντου  $2,8 \times 10^9$ . Ο συντελεστής θραύσεως του ξύλου είναι  $3,6 \times 10^6$  Nt/m<sup>2</sup> και του τσιμέντου  $4,5 \times 10^6$ .

Βάζοντας αυτές τίς τιμές στον τύπο, παίρνουμε κρίσιμη ενέργεια 32 joules για τό ξύλο και 10 joules για τό τσιμέντο. (Ένα joule είναι ή ενέργεια πού άπαιτείται για νά άνυψωθεί ένα χιλιόγραμμο μάζης 10 εκατοστόμετρα). Τέτοιες χονδρικές εκτιμήσεις της κρίσιμης ενέργειας φαίνονται νά είναι της σωστής τάξεως μεγέθους, επειδή μετρήσεις πού κάναμε έδειξαν ότι περίπου 100 joules είναι διαθέσιμα σ' ένα χτύπημα καράτε. Άν και αυτές οί τιμές για τήν κρίσιμη ενέργεια είναι άναξιόπιστες όταν θεωρηθούν ξεχωριστά, όταν θεωρηθούν μαζί, θάπρεπε νά δίνουν μία έπαρκή ένδειξη του λόγου της ενέργειας πού χρειάζεται για νά σπάσει τό ξύλο πρós τήν ενέργεια πού άπαιτείται για νά σπάσει τό τσιμέντο. Οί τιμές προτείνουν ότι ή γροθιά πρέπει νά μεταδώσει τρείς φορές περισσότερη ενέργεια σέ μία ξύλινη σανίδα.

Κάναμε πιό άκριβείς παρατηρήσεις της κρίσιμης ενέργειας θεωρώντας τίς άκουστικές ιδιότητες του ξύλου και του τσιμέντου. Όταν ένα όποιοδήποτε σώμα χτυπηθεί, δονείται, διαδίδοντας κύματα διά μέσου του υλικού και στέλνοντας ήχητικά κύματα στον άέρα. Τό ίδιο φαινόμενο συμβαίνει και όταν ένας καρατέκα χτυπάει μία πλάκα: δονήσεις δημιουργούνται πού μερικές φορές παραμορφώνουν τήν πλάκα σέ σημείο θραύσεως. Οί ιδιότητες τέτοιων δονήσεων μπορούν νά προβλεφθοῦν από μία πολύπλοκη έξίσωση πού περιγράφει τά ήχητικά κύματα. Η έξίσωση είναι μία συνάρτηση και τών δύο, χρόνου και θέσεως κατά μήκος της πλάκας, έτσι ώστε ή δόνηση της πλάκας έξαρτάται από τό σχήμα πού έχει άμέσως μετά, άφού τό χέρι του καρατέκα τήν χτυπήσει.

Άπό αυτή τήν άποψη ή πλάκα μοιάζει με χορδή βιολιού. Όταν ή χορδή κρουσθεί άπαλά, μόνο ό θεμελιώδης τόνος διεγείρεται και ή προκύπτουσα κίνηση είναι άπλή, αλλά όταν κρουσθεί πιό σθεναρά, δευτερεύοντες τόνοι διεγείρονται και ή προκύπτουσα κίνηση είναι πιό πολύπλοκη. Σ' ένα χτύπημα καράτε μόνο ή θεμελιώδης ταλάντωση διεγείρεται, επειδή τό χέρι και ό στόχος άλληλεπιδροῦν μόνο για χιλιοστοδευτερόλεπτα. Αυτή ή άλληλεπίδραση είναι συγκρίσιμη με τήν περίοδο της θεμελιώδους ταλάντσεως αλλά είναι πολύ μεγαλύτερη από τίς περιόδους τών δευτερευόντων τόνων. Σάν αποτέλεσμα οί δευτερεύοντες τόνοι δέν άκούγονται' άπλώς δέν υπάρχουν άρκετό άρμονικό περιεχόμενο για νά τούς διεγείρει.

Άφού μόνο ό θεμελιώδης τόνος άκούγεται, ή έξίσωση πού περιγράφει τήν κίνηση της πλάκας άπλοποιείται άξιοσημείωτα. Η πλάκα δρā σαν νά ήταν μία μάζα, πού ζυγίζει τό μισό άπ' όσο πραγματικά ζυγίζει ή πλάκα, πού κάθεται στην κορυφή ενός σπειροειδούς ελατηρίου. Τό άκουστικό μοντέλο δίνει τύπο για τήν κρίσιμη ενέργεια της πλάκας. Ο τύπος είναι ένδεικτικός του ότι οί πρώτες χονδρικές εκτιμήσεις ήταν έξι φορές μεγαλύτερες. Με άλλα λόγια, παίρνει 5,3 joules για νά σπάσει τό ξύλο και 1,6 joules για νά σπάσει τό τσιμέντο.

Τό άκουστικό μοντέλο επίσης παραδίνει τύπους για τήν κρίσιμη δύναμη πού χρειάζεται για νά σπάσει ή πλάκα και για τίς περιόδους τών ήχητικών κυμάτων πού δημιουργούνται από τά χτυπήματα του καράτε. Έπαληθεύσαμε τίς προβλεφθείσες περιόδους χτυπώντας έλαφρά τίς πλάκες με μία γόμπα μολυβιού και προβάλλοντας τά προκύπτοντα ήχητικά κύματα στην δόνη ένός παλμογράφου, με ένα μικρόφωνο συνδεδεμένο σ' αυτόν. Τά είδωλα πού έδωσε ό παλμογράφος τών ήχητικών κυμάτων έδειξαν περιόδους πού ήταν σέ λογική συμφωνία με τίς προβλεφθείσες τιμές. Αυτό επιβεβαίωσε τήν ισχύ του άκουστικού μοντέλου.

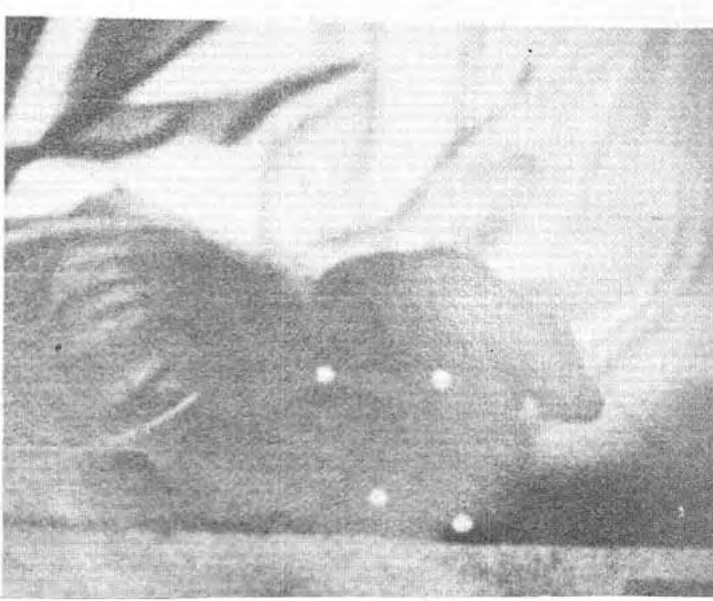
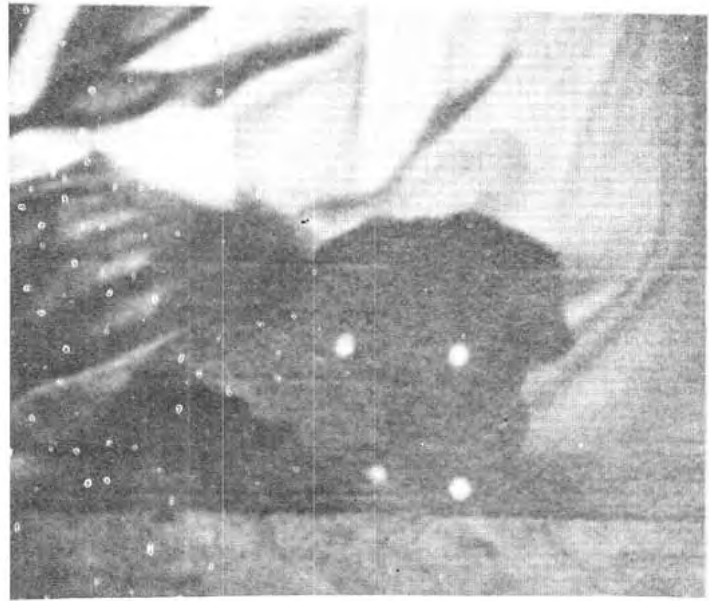
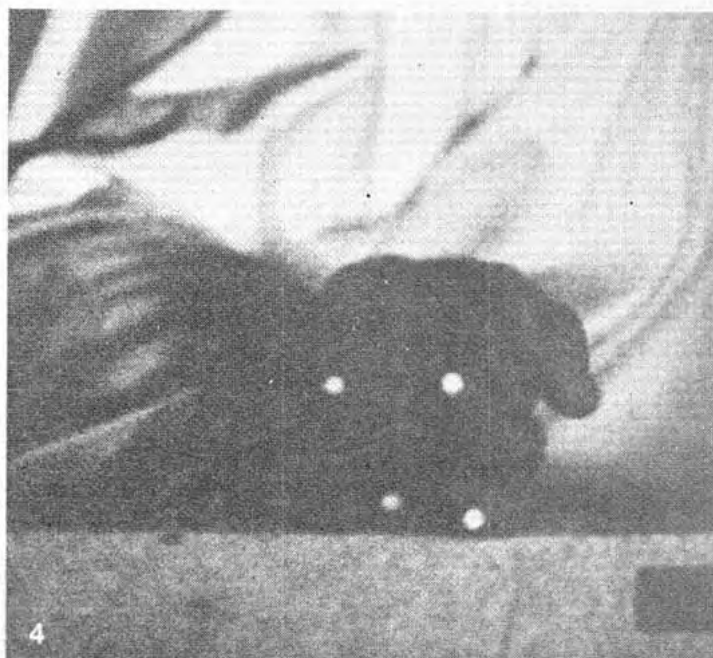
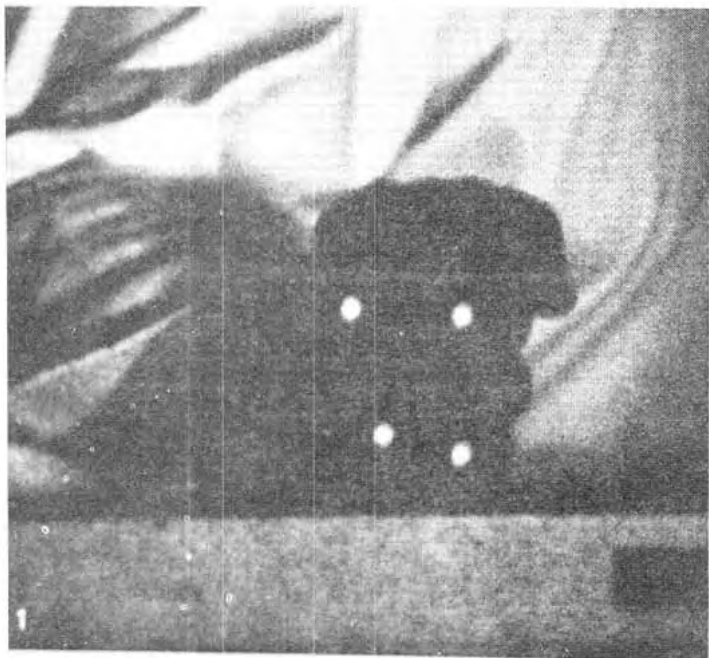
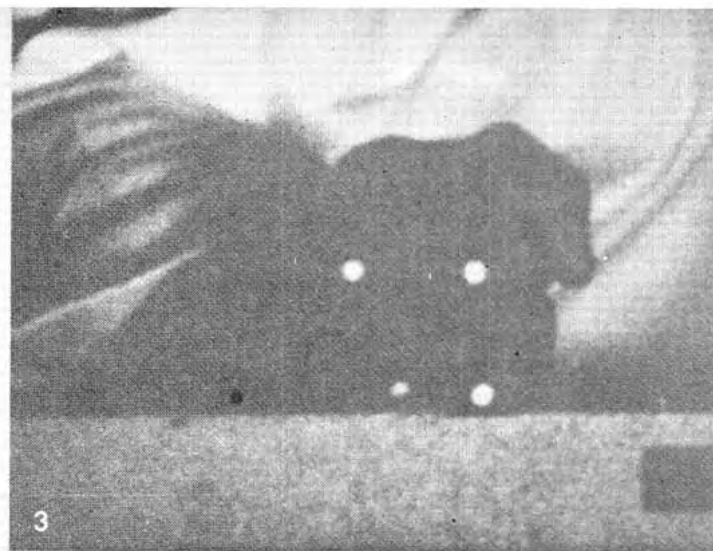
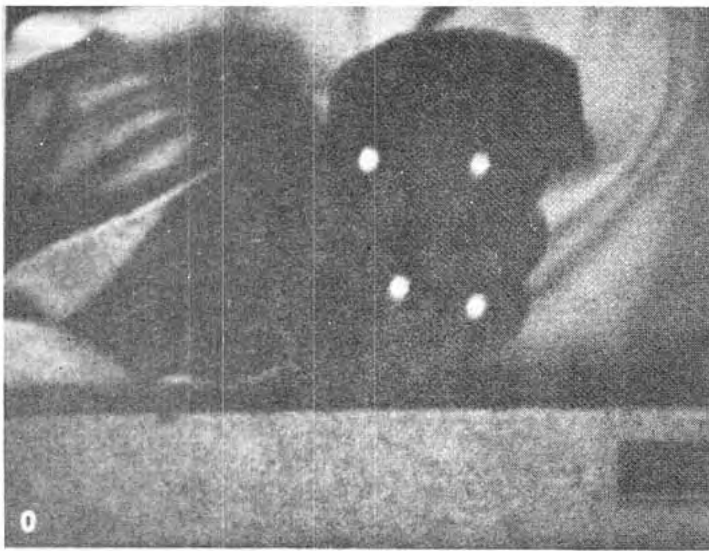
Ο τύπος για τήν κρίσιμη δύναμη, δίνει 670 Nt για τό ξύλο και 3.100 Nt για τό τσιμέντο. Άρα, παίρνει πέντε φορές σχεδόν περισσότερη δύναμη για νά σπάσει τό τσιμέντο άπ' ότι τό ξύλο, αλλά μόνο τό ένα τρίτο της ενέργειας. Η ενέργεια είναι τό γινόμενο της δυνάμεως επί τήν παραμόρφωση, και έτσι τό γεγονός ότι τό ξύλο μετατοπίζεται κατά τήν παραμόρφωση του 16 φορές περισσότερο άπ' τό τσιμέντο είναι υπεύθυνο για τήν άπαιτηση μεγαλύτερης κρίσιμης ενέργειας για νά σπάσει τό ξύλο.

Με τήν πρώτη ματιά αυτό τό άποτέλεσμα μοιάζει για μπέρδεμα, επειδή μεγαλύτερη κρίσιμη ενέργεια για τό ξύλο σημαίνει ότι τό τσιμέντο σπάει εύκολότερα. Η πείρα, φυσικά, μάς έπισημαίνει τό αντίθετο. Τό μπέρδεμα λύνεται από τό γεγονός ότι στό χτύπημα του καράτε δέν άποταμιεύεται στό στόχο όλη ή ενέργεια. Η κάθε κρίσιμη ενέργεια πού υπολογίσαμε παριστā όχι τήν ενέργεια του χεριού του καρατέκα, αλλά τήν ενέργεια πού πρέπει νά μεταδοθεί στον στόχο για νά τόν σπάσει. Η ενέργεια πού χρειάζεται τό χέρι έξαρτάται από τό πόσο εύκολα ή ενέργεια μπορεί νά μεταφερθεί από τό χέρι στον στόχο, τό όποιο με τήν σειρά του έξαρτάται, από τίς σχετικές μάζες του χεριού και του στόχου. Όταν ό στόχος έχει λιγώτερη μάζα, όπως συμβαίνει στην περίπτωση του ξύλου, δέχεται τό πλείστο της ενέργειας. Όταν ό στόχος έχει περισσότερη μάζα, όπως συμβαίνει με τό τσιμέντο, δέχεται μόνο ένα μικρό κλάσμα ενέργειας. Αυτό έξηγεί γιατί τό ξύλο είναι εύκολότερο νά σπάσει.

Ο ρόλος της μάζας στή μεταφορά της ενέργειας γίνεται σαφέστερος με τό νά θεωρήσουμε περίπτωση με λαστιχένιες μπάλες. Σκεφθείτε μία λαστιχένια μπάλα νά πετιέται στον άέρα. Εάν ή μπάλα χτυπήσει μία παρόμοια μπάλα πού άκίνηται, ή πρώτη μπάλα σταματā και ή δεύτερη άπορροφā τήν κινητική ενέργεια της πρώτης και συνεχίζει πάνω στην τροχιά της πρώτης. Εάν, αντιθέτως, ή μπάλα προσκρούσει πάνω σέ μία πολύ βαρύτερη μπάλα, τότε ή πρώτη άναπηδā με σχεδόν τήν ίδια ταχύτητα και ή βαρύτερη μπάλα σχεδόν ούτε πού κουνιέται. Αυτά τά δύο συμβάντα είναι παραδείγματα μιας έλαστικής συγκρούσεως σέ μία τέτοια σύγκρουση ή κινητική ενέργεια διατηρείται. Με άλλα λόγια, ή κινητική ενέργεια της πρώτης μπάλας πριν τήν σύγκρουση ίσοῦται με τήν κινητική της ενέργεια μετά τήν σύγκρουση σόν τήν κινητική ενέργεια της δεύτερης μπάλας μετά τήν σύγκρουση.

Ένα χτύπημα καράτε δέν είναι έλαστική σύγκρουση. Κάναμε κινηματογραφικά καρρέ μεγάλης ταχύτητας πού δείχνουν ότι τό χέρι και ό στόχος είναι σέ έπαφή κατά τήν διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας θραύσεως. Κατά τήν κρούση, τό χέρι και ό στόχος κινούνται μαζί. Σέ μία τέτοια "πλαστι-





Τέσσερα ένδεικτικά σημάδια τοποθετήθηκαν στην πλευρά της γροθιάς έτσι ώστε η μετατόπιση, ταχύτητα και επιτάχυνση διαφόρων τμημάτων της γροθιάς κατά την διάρκεια της συγκρούσεως μπορούν να οριστούν απ' αυτές τις φωτογραφίες, που πάρθηκαν με διαφορά ενός χιλιοστοδευτερολέπτου. "Αν και η γροθιά κάνει επαφή με την πλάκα στο 0, το ράγισμα δεν αναπτύσσεται πριν το 4. Η γροθιά και η πλά-

κα είναι σ' επαφή για 5 χιλιοστοδευτερόλεπτα. Καθώς η γροθιά χτυπάει την πλάκα επιβραδύνεται ταχύτητα. Η αλλαγή στις τοποθετήσεις των σημείων σε σχέση ή μία με την άλλη δείχνει ότι η γροθιά συμπιέζεται και παραμορφώνεται σε τέτοιο σημείο που σχεδόν δεν δρᾷ σαν ένα στερεό σώμα. "Αρα τα μοντέλα για την διαδικασία κρούσεως δεν μπορούν να θεωρηθούν τη γροθιά σαν στέρεο.

κή" κρούση ὅλη ἡ ἐνέργεια τοῦ χεριοῦ δὲν γίνεται κινητικὴ ἐνέργεια τοῦ συστήματος χέρι-στόχος. Μερικὴ ἀπὸ τὴν ἐνέργεια ξοδεύεται ἀναπόφευκτα στὴν παραμόρφωση: ἡ ἐπιπεδοποίηση τοῦ χεριοῦ καὶ τοῦ στόχου, τὸ ἓνα πάνω στὸ ἄλλο. "Ὅσο βαρύτερος εἶναι ὁ ὄγκος, τόσο λιγώτερη κινητικὴ ἐνέργεια πηγαίνει στὴν κίνηση καὶ περισσότερη στὴν παραμόρφωση. Μὲ τὸ ξύλο, ἡ περισσότερη κινητικὴ ἐνέργεια διατηρεῖται, ἀλλὰ στὸ τσιμέντο ἕνα οὐσιώδες κλάσμα πηγαίνει στὴν παραμόρφωση τοῦ χεριοῦ.

Μία ἀπλή ἐκτίμηση τῆς ἐνέργειας πού μεταφέρεται μὲ ἓνα χτύπημα καράτε μπορεῖ νὰ γίνει, ὑποθέτοντας ὅτι ἡ σύγκρουση μεταξύ τῆς γροθιάς καὶ τοῦ στόχου εἶναι ἀπολύτως πλαστικὴ, (συντελεστὴς κρούσεως = 0). "Απὸ τοὺς νόμους τῆς κινητικῆς πού περιγράφουν τὴν κίνηση τῶν ἀντικειμένων πού συγκρούονται πλαστικὰ καὶ ἀπὸ τὶς κρίσιμες ἐνέργειες πού ὑπολογίσαμε, εἶναι εὐκόλο νὰ ὑπολογίσουμε τὶς ἐνέργειες πού ἀπαιτεῖται νὰ ἔχει τὸ χέρι γιὰ νὰ σπάσει τὶς πλάκες: 6,4 joules γιὰ τὸ ξύλο καὶ 8,9 joules γιὰ τὸ τσιμέντο. Τὸ μοντέλο τῆς πλαστικῆς κρούσεως ἐπιβεβαιώνει τὸ ὀλοφάνερο: τὸ ξύλο σπάει εὐκολότερα.

Εἶναι καιρὸς νὰ βάλουμε στὴν ἄκρη τὸ θεωρητικὸ μοντέλο καὶ νὰ δοῦμε πόση ἐνέργεια, ταχύτητα καὶ ἐπιτάχυνση εἶναι διαθέσιμα σ' ἓνα κτύπημα καράτε. "Ὅρισαν αὐτὲς τὶς ποσότητες πρωταρχικὰ ἀπὸ στροβοσκοπικὲς φωτογραφίες πολλαπλῶν ἀναλαμπῶν, πού ἔγιναν μὲ τὸ κλεῖστρο τῆς μηχανῆς ἀνοικτὸ καθὼς ὁ καρατέκα ἐκτελοῦσε μίαν κίνηση. "Ὁ καρατέκα φωτιζόνταν ἀπὸ 120 λάμπες τὸ δευτερόλεπτο, ἔτσι ὥστε ἡ θέση του σὲ κάθε λάμψη ἀποτυπώνονταν στὴν φωτογραφία. "Απὸ μετρήσεις τῶν ἀποστάσεων μεταξύ κάθε θέσεως πάνω στὴν φωτογραφία, εὐκόλο μπορούν νὰ ὑπολογισθοῦν, ἡ ταχύτητα καὶ ἡ ἐπιτάχυνση τοῦ χεριοῦ τοῦ καρατέκα. Οἱ στροβοσκοπικὲς φωτογραφίες ἔδειξαν ὀριακὲς ταχύτητες μεταξύ τῶν 10 καὶ 14 μέτρων τὸ δευτερόλεπτο γιὰ τὸ χτύπημα-σφυρί (kentsui) (στὸ ὅποιο ἡ γροθιά κινεῖται κατακόρυφα πρὸς τὰ κάτω σὲ κυκλικὸ τόξο) καθὼς καὶ γιὰ τὸ χτύπημα shuto. Γιὰ τὶς μπροστινὲς κατευθεῖαν γροθιὲς (tsuki) τὸ χέρι φθάνει ταχύτητες μεταξύ 5,7 καὶ 9,8 μέτρων ἀνά δευτερόλεπτο, καὶ σὲ διάφορες κλωτσιὲς τὸ πόδι φθάνει ταχύτητες μεταξύ 7,3 καὶ 14,4 μέτρα ἀνά δευτερόλεπτο. Οἱ ὀριακὲς ταχύτητες γιὰ τὸ kentsui ἀντιστοιχοῦν σὲ ἐνέργειες μεταξύ 50 καὶ 100 joules, πολὺ περισσότερα ἀπὸ τὰ 6,4 πού ἀπαιτοῦνται ἀπὸ τὸ χέρι γιὰ νὰ σπάσει τὸ ξύλο καὶ τὰ 8,9 πού ἀπαιτοῦνται γιὰ νὰ σπάσει τὸ τσιμέντο ὅπως ὑπολογίσαμε ἀπὸ τὸ μοντέλο πλαστικῆς κρούσεως.

Σὲ πείσμα τοῦ ἐνθαρρυντικοῦ ἀποτελέσματος τὸ μοντέλο τῆς πλαστικῆς κρούσεως μόνο πολὺ χονδρικὰ προσεγγίζει τὴν ἐπίδραση μεταξύ χεριοῦ καὶ τῆς πλάκας. Τὸ μοντέλο ἐσφαλμένα ὑποθέτει ὅτι ἡ σύγκρουση συμπληρώνεται προτοῦ ἡ πλάκα ἀρχίσει νὰ σπάει. Τὰ κινηματογραφικὰ καρρέ ὑψηλῆς ταχύτητας δείχνουν ὅτι τὸ χέρι καὶ ἡ πλάκα ἀκόμα ἀλληλοεπιδρῶν ἐνῶ ἡ πλάκα θρυμματίζεται. "Ἐνα ἄλλο μειονέκτημα τοῦ μοντέλου εἶναι ὅτι δὲν μᾶς θίπει πονα γιὰ τὴν δυναμικὴ τῆς διαδικασίας θραύσεως οὔτε γιὰ τὶς δυνάμεις πού ἐξασκοῦνται πάνω στὸ χέρι καὶ στὸ βραχίονα κατὰ τὴν κρούση.

Τὰ καρρέ ἔγιναν μὲ ταχύτητα 1000 τὸ δευτερόλεπτο. "Ἔτσι ἔγινε δυνατόν νὰ παρατηρήσουμε τὴν διαδικασία κρούσεως σὲ ἀργό ρυθμὸ καὶ νὰ μελετήσουμε τὰ καρρέ μεμονωμένα γιὰ νὰ δοῦμε τί συμβαί-

νει ἀπὸ τὸ ἓνα μιλλισεκόντ στοῦ ἄλλο. Μία ἀκολουθία καρρέ ἀποτύπωσε ἓνα χτύπημα kentsui πάνω σὲ μίαν τσιμεντένια πλάκα. Βάλαμε τέσσερα διακριτικὰ σημάδια στὴ μίαν πλευρὰ τῆς γροθιάς ἔτσι ὥστε νὰ μπορούμε νὰ μελετήσουμε τὴν ταχύτητα καὶ ἐπιτάχυνση διαφόρων μερῶν τῆς γροθιάς κατὰ τὴ διάρκεια τῆς συγκρούσεως. Καθὼς ἡ γροθιά χτυπάει τὴν πλάκα ἐπιβραδύνεται ταχύτητα, φθάνοντας ἓνα μᾶξιμουμ ἐπιβραδύνσεως 3.500 μέτρα ἀνά δευτερόλεπτο εἰς τὸ τετράγωνο, γιὰ τὸ κατώτερο δεξιὸ μέρος τῆς γροθιάς (ἡ γροθιά ἦταν στὸ δεξιὸ χέρι) καὶ 4000 m/sec<sup>2</sup> γιὰ τὸ ὑπόλοιπο τῆς γροθιάς. "Ἡ γροθιά συμπιέζεται καὶ παραμορφώνεται σὲ τέτοιο βαθμὸ πού σχεδὸν δὲν συμπεριφέρεται καθόλου σάν στέρεο σώμα. "Ἡ σύγκρουση διαρκεῖ 5 χιλιοστοδευτερόλεπτα, καὶ ἡ πλάκα σπάει ἀπ' τὸ κάτω μέρος τῆς ἀφου λυγίζει μὲ μετατόπιση στὸ κέντρο μόνο ἓνα χιλιοστό.

Τὰ δεδομένα πού συγκεντρώθηκαν ἀπ' τὶς εἰκόνες μπορούν νὰ χρησιμοποιηθοῦν γιὰ νὰ ἐκτιμηθεῖ ἡ μεγίστη δύναμη πού ἐξασκεῖται πάνω στὸ χέρι κατὰ τὴν διάρκεια τῆς συγκρούσεως. "Ἡ μεγίστη δύναμη εἶναι τὸ γινόμενο τῆς μάζας τῆς γροθιάς ἐπὶ τὴν ἐπιβράδυνσή της. Γιὰ μίαν μάζα 700 gr, ἡ δύναμη εἶναι μεταξύ 2400 καὶ 2800 Nt, πού εἶναι 400 φορές περισσότερη ἀπὸ τὴν δύναμη τῆς βαρύτητας. Παρόμοια κινηματογραφικὰ καρρέ πάρθηκαν καὶ γιὰ τὸ ξύλο, ἀλλὰ ἐδῶ ἡ ἐπιβράδυνση ἦταν πολὺ μικρὴ γιὰ νὰ μετρηθῇ.

Γιὰ μίαν καλύτερη περιγραφή τῆς διαδικασίας κρούσεως στραφήκαμε σὲ ἓνα δυναμικὸ μοντέλο πού οἱ Τζῶν Μίσοου καὶ Τσάρλς Σάγγς τοῦ Πολιτειακοῦ Πανεπιστημίου τῆς Β. Καρολίνας ἔχουν ἀναπτύξει γιὰ νὰ μελετήσουν τὴν ἀνταπόκριση τοῦ χεριοῦ καὶ τοῦ πήχου σὲ ταλαντώσεις πού δημιουργοῦνται ἀπὸ βιομηχανικὰ μηχανήματα. "Αντίθετα μὲ τὸ μοντέλο τῆς πλαστικῆς κρούσεως, τὸ δυναμικὸ μοντέλο δὲν μεταχειρίζεται τὸ χέρι σάν στερεὸ σώμα· θεωρεῖ τὸ χέρι σάν ἀποτελούμενο ἀπὸ τρεῖς μᾶζες (πού ἀντιστοιχοῦν στὸ δέγμα, τὸν ἰστό ἀμέσως κάτω ἀπὸ τὸ δέγμα καὶ τὸ ὑπόλοιπο 90 τοῖς ἑκατὸ τῆς μάζας τοῦ χεριοῦ καὶ τοῦ κατώτερου πήχου) πού ἐνώνονται ἀπὸ ἐλατήρια καὶ ἀποσβεστήρες. Γιὰ τοὺς σκοποὺς μας εἶναι ἀπαραίτητο νὰ παραστήσουμε τὸ χέρι μόνο μὲ δύο ἀπ' τὶς τρεῖς συνδεδεμένες μᾶζες, ἐπειδὴ ἡ μᾶζα πού ἀντιστοιχεῖ στὸ δέγμα εἶναι ἀσήμαντα μικρὴ.

Στὸ καινούργιο μοντέλο, τὸ χέρι πού παριστάνεται ἀπὸ συνδεδεμένες μᾶζες, χτυπᾷ τὴν πλάκα πού παριστάνεται ἀπὸ μίαν μᾶζα πάνω σ' ἓνα ἐλατήριο, τοῦ ὁποῦ οἱ παράμετροι ὀρίσθηκαν ἀπὸ τὴν ἀκουστικὴ ἀνάλυση πού περιγράφηκε παραπάνω. "Ὅταν οἱ πολύπλοκες ἐξισώσεις πού κυβερνοῦν τὴν ἀλληλεπίδραση λύθηκαν μὲ τὴν βοήθεια ἐνὸς κομπιούτερ, βρέθηκε ὅτι τὸ χέρι χρειάζεται 12,3 joules ἐνέργεια γιὰ νὰ σπάσει ξύλο καὶ 37,1 joules γιὰ νὰ σπάσει τσιμέντο. Αὐτὲς οἱ τιμὲς εἶναι κάτι παραπάνω ἀπὸ τὶς προβλεφθεῖσες τιμὲς ἀπὸ τὸ μοντέλο πλαστικῆς κρούσεως. "Αν καὶ δὲν εἶναι ἀπολύτως σαφές ὅτι τὸ δυναμικὸ μοντέλο περιγράφει ἐπακριβῶς τὸ χτύπημα τοῦ Καράτε, στὸ ὅποιο οἱ δυνάμεις εἶναι κατὰ πολὺ μεγαλύτερες ἀπ' αὐτὲς πού συναντῶνται στὸ χειρισμὸ ταλαντομένων μηχανῶν, τὰ ἀποτελέσματα εἶναι ἐνθαρρυντικὰ. Τὸ μοντέλο δείχνει ὅτι τὸ χέρι πρέπει νὰ φθάσει ταχύτητα 6,1 m/sec γιὰ νὰ σπάσει ξύλο καὶ 10,6 γιὰ νὰ σπάσει τσιμέντο. Τέτοιες ταχύτητες συμφωνοῦν μὲ παρατηρήσεις ὅτι ὁ ἀρχάριος μπορεῖ νὰ σπάσει ξύλο ἀλλ' ὄχι τσιμέντο. Ταχύτητα χε-



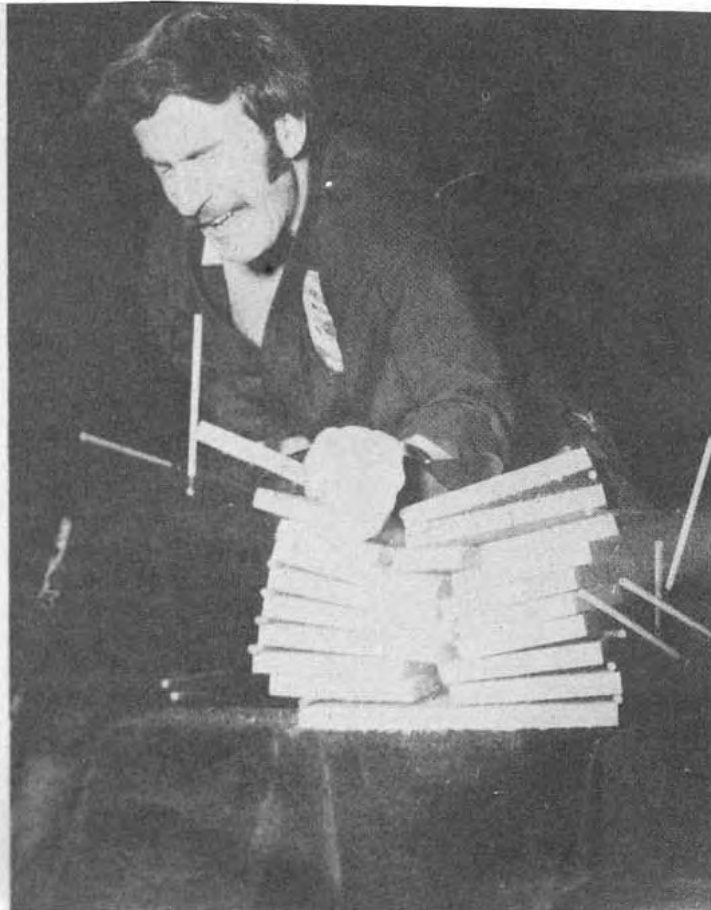


Κάμερα περιστρεφόμενου τυμπάνου προμήθευσε ταυτόχρονα πλαϊνή και προσθία όψη ενός χτυπήματος Kentsui, στο οποίο η γροθιά καταφέρεται προς τα κάτω από πάνω απ'τό κεφάλι σ'ένα κυκλικό τό-

ξο, Έδώ η γροθιά σπάει τέσσερις σανίδες από ξερό, άσπρο πεύκο, ή καθεμιά μέ 280 gr σέ βάρος και 28 εκατοστά μήκος, 15 εκατοστά πλάτος και 1,9 εκατοστά πάχος. Οί σανίδες ήταν κομμένες έτσι ώστε τά "νερά" νά είναι παράλληλα προς τό πλάτος.



Όκτώ ξύλινες σανίδες σπάζουν από ένα χτύπημα kentsui ενός των συγγραφέων (Feld). Στην πραγματικότητα οί σανίδες δέν στοιβάχτηκαν ή μιά πάνω στην άλλη αλλά κρατήθηκαν χωρισμένες από μολύβια πού τοποθετήθηκαν ανάμεσά τους. Τά μολύβια σιγούρεψαν ότι ή κρίσιμη δύναμη μειώθηκε από ένα επιθυμητό φαινόμενο γωνιακής στροφορμής. Όταν ή πρώτη σανίδα έσπασε, άπορρόφησε ενέργεια απ'τή γροθιά. Καθώς τά δύο μισά στήσ σπασμένης σανίδας κινήθηκαν προς τά κάτω, απέκτησαν άρκετή γωνιακή στροφορμή για νά σπάσουν τή δεύτερη σανίδα, ή ό-



ποία μέ τήν σειρά της έσπασε τήν τρίτη σανίδα και ούτω καθ'έξής. Άρα ή δύναμη πού χρειάζεται για νά σπάσουν όκτώ σανίδες είναι πολύ λιγώτερη από όκτώ φορές τή δύναμη πού χρειάζεται για νά σπάσει μόνο μία σανίδα. Ένα παράκεντρο χτύπημα (δεξιά) απέτυχε νά σπάσει τήν κάτω σανίδα σέ μιά στοιβα των δέκα. Τό κύμα θραύσεως ταξίδεψε προς τό κέντρο, όπου οί σανίδες είναι πιό ευθραυστες. Πολλή ενέργεια χάθηκε σ'αυτήν τήν όριζόντια κίνηση, έτσι ώστε δέν έμεινε άρκετή για νά σπάσει ή κάτω σανίδα.

ριοϋ 6,1 m/sec είναι έντός των ίκανοτήτων του άρχαριου, αλλά 10,6 m/sec άπαιτεί προπόνηση και πρακτική. Τό δυναμικό μοντέλο επίσης προβλέπει σωστά ότι μιά τσιμεντένια πλάκα θραύεται σέ λιγώτερο από 5 χιλιοστοδευτερόλεπτα.

Πώς και τό χέρι του καρατέκα δέν συντρίβεται από τό χτύπημα;

Μέρος τής άπαντήσεως βρίσκεται στό γεγονός ότι τό κόκκαλο είναι πολύ ίσχυρότερο απ'τό τσιμέντο. Θεωρείστε πόσο εύκολα θά ήταν νά σπάσει ένα κομμάτι τσιμέντο στό σχήμα και μέγεθος ενός όστοϋ. Πράγματι, ό συντελεστής θραύσεως του όστοϋ είναι 40 φορές μεγαλύτερος του τσιμέντου. Έάν ένας κύλινδρος όστοϋ, δύο εκατοστών διαμέτρου και μήκους έξι εκατοστών, άπλως στηριζόνταν στα άκρα του θά μπορούσε νά άντισταθεί σέ δύναμη πού θά έξασκόταν στό κέντρο του, παραπάνω από 25.000 Nt. Έέτοια δύναμη είναι όκτώ φορές μεγαλύτερη από τήν δύναμη πού έξασκεί στό χέρι τό τσιμέντο σ'ένα χτύπημα καράτε. Τό χέρι στην πραγματικότητα μπορεί νά άντισταθεί σέ δυνάμεις πολύ μεγαλύτερες από 25.000 Nt, έπειδή δέν είναι ένα άπλό κομμάτι κόκκαλο αλλά ένα δίκτυο όστών συνδεδεμένων από χονδροελαστικούς ιστούς. Επί πλέον, τό χέρι δέν στηρίζεται στα άκρα και χτυπιέται στό μέσον; όπως μιά πλάκα τσιμέντου ή ξύλου.

Κατά τήν πρόσκρουση, τά κόκκαλα μετακινούνται και μεταφέρουν τμήμα τής τάσεως στους προσκείμενους μύς και ιστούς. Κάποιο μέρος τής τάσεως άπορροφάται από τό δέρμα και τούς μυώνες πού κείνται μεταξύ του σημείου προσκρούσεως και των όστών. Επί πλέον, πολλή από τή δύναμη μεταδίδεται ταχέως σ'άλλα μέρη του σώματος. Μένει νά γίνει κάποιος ύπολογισμός, τί μέρος τής τάσεως άπορροφάται στα διάφορα μέρη.

Στό Kentsui, τό πέμπτο μετακαρπικό, τό όστοϋν πού βρίσκεται στό κάτω μέρος τής γροθιάς και τό πλέον εύπρόσβλητο στην κρούση, προστατεύεται από ένα μύνα πού λέγεται άπαγωγέϋς του μικροϋ δαχτύλου. Καθώς ή γροθιά σφίγγει ό άπαγωγέϋς μύς σκληραίνει και παχαίνει. Η πρώτη γραμμή άμύνης ένάντια στό χτύπημα είναι τό δέρμα. Η έπόμενη είναι ό άπαγωγέϋς, ό όποιος δρ άν μαξιλάρι στην άπορρόφηση μέρους από τήν δύναμη κρούσεως. Τότε οί τένοντες στον καρπό άπορροφούν από τό χτύπημα καθώς ό καρπός λυγίζει πίσω. Τελικά, ή ενέργεια πού μεταδίδεται στον βραχίονα άπορροφάται από τούς μυώνες και άλλους ιστούς στον πήχυ και τόν άνω βραχίονα.

Στό καράτε ή κατάλληλη τοποθέτηση του χεριού και του ποδιού, όταν χρησιμοποιείται για νά χτυπήσει, είναι κρίσιμη. Σέ πολλές περιπτώσεις, όπως στό χτύπημα μέ άνοικτό χέρι και στην πλάγια κλωτσιά, ή έπαφή γίνεται μέ τήν κόψη του χεριού και του ποδιού. Αύτές οί τεχνικές συγκεντρώνουν τή δύναμη πάνω σέ μιά μικρή επιφάνεια του στόχου και έτσι έλαττώνουν τήν πιθανότητα νά παραμορφωθεί ένα κόκκαλο σέ σημείο θραύσεως. Πράγματι, έάν τό μέρος του σώματος πού χτυπά είναι κατάλληλα τοποθετημένο, ή δύναμη πού άπαιτείται για νά σπάσει είναι πολύ μεγαλύτερη απ'τήν δύναμη πού άπαιτείται για νά σπάσει ό στόχος. Για παράδειγμα, έκτιμήσαμε ότι σέ μιά καλοτοποθετημένη πλάγια κλωτσιά τό πόδι μπορεί ν'άντέξει δύναμη χονδρικά 2000 φορές περισσότερη δύναμη απ'ότι τό τσιμέντο.

Έως τώρα συζητήσαμε μόνο για τήν θραύση μιάς άπλής πλάκας και οί καρατέκα μπορούν νά σπάσουν

δεσμίδες από πλάκες ξύλου και τσιμέντου. Μ'ένα καλοεκτελεσμένο χτύπημα ή κλωτσιά ό ειδικούς του καράτε μπορεί νά διαλύσει άρκετές τσιμεντενιες πλάκες τοποθετημένες τή μιά άκριβώς πάνω στην άλλη. Άκόμα μεγαλύτερες δεσμίδες τσιμεντένιων πλακών (καθώς και ξύλου) μπορούν νά σπάσουν άν οί πλάκες δέν στοιβαχτούν ή μιά άκουμπώντας πάνω στην άλλη, αλλά άν χωρίζονται έλαφρά από καρφιά πού τοποθετούνται ανάμεσά τους. Τά καρφιά διαβιβάζουν ότι ή κρίσιμη δύναμη μειώνεται από ένα επιθυμητό φαινόμενο γωνιακής στροφορμής. Όταν ή πρώτη πλάκα σπάσει, άπορροφά ενέργεια από τή γροθιά. Καθώς τά δύο μισά τής σπασμένης πλάκας κινούνται προς τά κάτω, άποκτούν γωνιακή στροφορμή. Η γωνιακή στροφορμή και ή γραμμική όρμή των σπασμένων κομματιών είναι συχνά άρκετά μεγάλες για νά σπάσουν τή δεύτερη πλάκα, ή όποια μέ τήν σειρά της σπάει τήν τρίτη και ούτω καθ'έξής. Άρα ή μεγίστη δύναμη πού χρειάζεται για νά σπάσουν, ως πούμε, όκτώ πλάκες ξύλινες είναι λιγώτερη από όκτώ φορές τήν μεγίστη δύναμη για νά σπάση μόνο μία.

Τό μόνο πού έχει νά κάνει ό καρατέκα είναι νά χτυπήσει κατάλληλα τήν πρώτη πλάκα άρκετά δυνατά κοντά στό κέντρο. Ένα παράκεντρο χτύπημα μπορεί ν'άποτύχει νά σπάσει όλη τήν δέση από πλάκες. Φωτογραφίες δείχνουν ότι σ'ένα τέτοιο χτύπημα κάθε διαδοχική πλάκα πού σπάει, σπάει σ'ένα σημείο κοντά στό κέντρο της. Έτσι τμήμα τής ενέργειας του χεριού χάνεται στην όριζόντια κίνηση του κύματος θραύσεως. Όταν πάρα πολλή ενέργεια χάνεται σέ τέτοια κίνηση, μπορεί νά μή μείνει άρκετή για νά σπάσει τίς κάτω πλάκες.



Τόν Ιούνιο '80 κλείνουμε τόν 3ο τόμο και κυκλοφορούμε άναμνηστικό πανηγυρικό τεϋχος μέ σύντομη ιστορία και όμαδικές φωτογραφίες (παλιές και πρόσφατες) από όλους τούς συλλόγους και όλες τίς σχολές (όλων των γνήσιων πολεμικών τεχνών) πού βρίσκονται σέ όλη τήν Έλλάδα.

Στείλτε μας όλοι τά στοιχεία (ιδρυση, λειτουργία, δάσκαλοι, τμήματα) και φωτογραφίες μέ όλους τούς μαθητές σας μαζί όπωσδήποτε μέχρι 31 Άπριλίου.



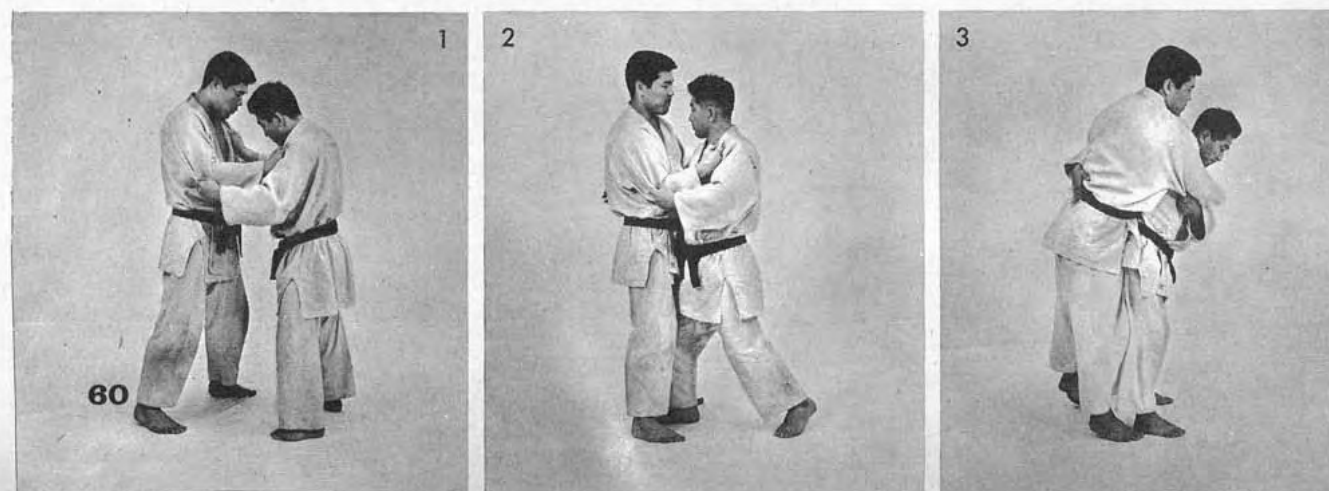
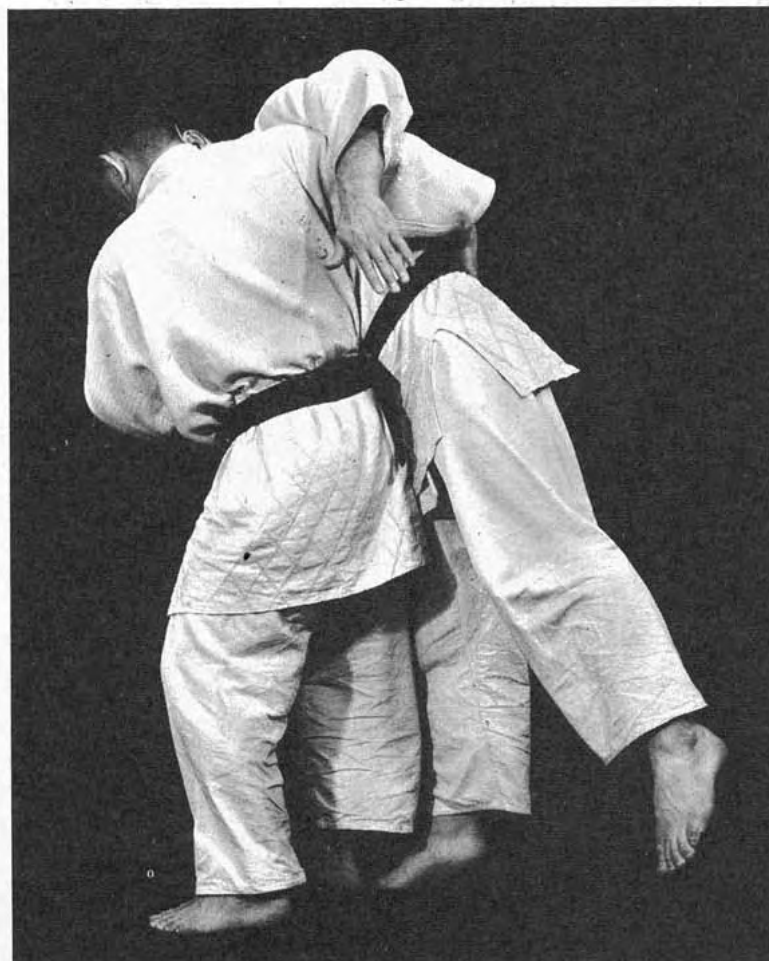
# μάθημα τζούντο

Έπιβλεψη μεταφράσεως: Γεράσιμος Άρτινός  
Μετάφραση: Θύμιος Περισίδης

## UKI-GOSHI (ρίψη με σήκωμα γοφού)

### Γενικά στοιχεία

Ο ίδιος ο Jigoro Kano επινόησε αυτή την πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική τεχνική, την οποία πάντα εκτελούσε από τ' αριστερά. Στη ρίψη αυτή, στέκομαι ακριβώς μπροστά από τον αντίπαλό μου, του σπάζω την ισορροπία καταυθείαν μπροστά. Σπρώχνω τους γοφούς μου στο σώμα του και χρησιμοποιώντας τους σαν κέντρο περιστροφής, εφαρμόζω την δύναμη των χεριών μου και τον ρίχνω μπροστά μου.



14

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.

### Προετοιμασία

1. Στεκόμαστε με τον αντίπαλό μου περίπου στη βασική φυσική στάση. (Φ 1)
2. Καθώς σύρω το δεξί μου πόδι ελαφρά προς τα πίσω δεξιά χρησιμοποιώ το δεξί μου χέρι για να τον φέρω εκτός ισορροπίας προς τα εμπρός δεξιά του.
3. Θά κάνει βήμα με το αριστερό του πόδι.
4. Τη στιγμή αυτή, αφήνω το δεξί μου χέρι, χαμηλώνω το δεξί ώμο και πατώ το δεξί πόδι μπροστά και μέσα από το δικό του δεξί κοντά στα δάχτυλά του, σαν να προσπαθώ να τον σπρώξω πίσω με το σώμα. (Φ 2)
5. Τυλίγω το δεξί μου χέρι γύρω από το σώμα του, κάτω από το αριστερό του χέρι και πάνω απ' το ύψος των γοφών. Έχω χαμηλωμένο τον δεξί μου ώμο και κρατώ τον αντίπαλο γερά και με τα δύο μου χέρια. (Φ 2)

### Ή επίθεση

1. Έκμεταλλεύομαι την προσπάθεια του αντιπάλου μου να με σπρώξει και χρησιμοποιώ την ίδια του τη δύναμη.
2. Στρέφομαι στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού και φέρω με ζοηρή κυκλική κίνηση το αριστερό πόδι πίσω. (Φ 3)
3. Σπάζω την ισορροπία του αντιπάλου μου ανασηκώνοντάς τον προς τα εμπρός. (Φ 3)
4. Φέρω το δεξί μου γοφό στο κατώτερο μέρος της κοιλιάς του σαν υπομόχλιο. (Φ 4)
5. Καθώς τραβώ με τα χέρια κυκλικά προς τ' αριστερά συστρέφω τους γοφούς αριστερά παρασύροντας τον αντίπαλο γύρω τους και κάτω. (Φ 5-6)

### Ειδικές οδηγίες

Αν προσπαθήσω να ρίξω τον αντίπαλο γρήγορα και σηκώσω τον δεξί μου ώμο, δεν θα μπορέσω να του σπάζω την ισορροπία προς τα εμπρός. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να κρατώ το δεξί μου ώμο χαμηλά και το πάνω μέρος του κορμού μου σε επαφή με τον αντίπαλο.

### Σημεία-κλειδιά

Καθώς γλιστρώ το δεξί μου χέρι γύρω στη μέση του αντιπάλου μου, τον τραβώ με το αριστερό σαν να θέλω να κινησω το σώμα του στη διεύθυνση του αριστερού μου ώμου.

### Άμυνα

1. Αποφεύγω την επίθεση του αντιπάλου μου πηδώντας μπροστά δεξιά με το δεξί μου πόδι, όταν περίπου αρχίζει την τεχνική. (Φ 7-8)
2. Όταν ήδη έχει μπει στην τεχνική, χαμηλώνω τους γοφούς στρέφομαι δεξιά, τραβώ το δεξί χέρι ψηλά δεξιά και σπάζω το τράβηγμα του αριστερού του χεριού. (Φ 9)



7



8



9



4



5

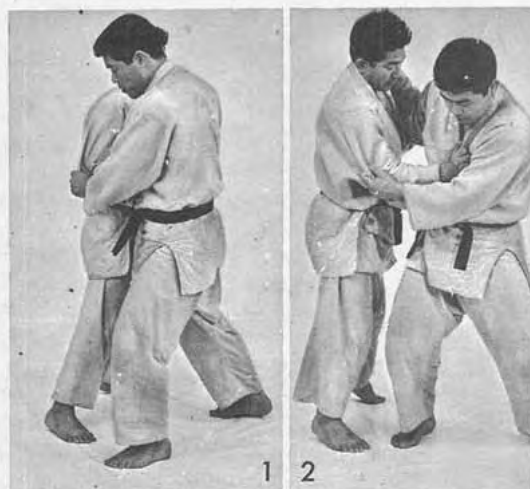


6

15



**TSURI-KOMI-GOSHI**  
(ρίψη γοφού με σήκωμα-τράβηγμα)



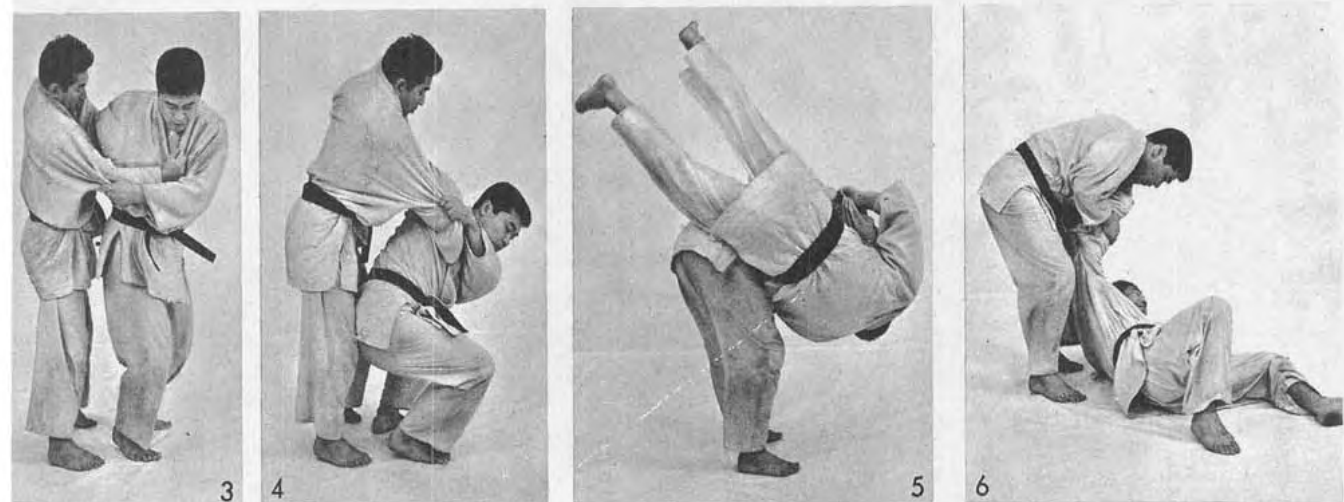
**Γενικά στοιχεία**

Μερικοί από τους μαθητές του Ji-goro Kano τά βρήκαν δύσκολα με τό harai-goshi του, γιατί ανακάλυψαν πώς όταν έμεναν σταθεροί, οι αντίπαλοί τους τους έρριχναν με ένα uki-goshi, ενώ, όταν προσπαθούσαν να διαφύγουν, τότε έπεφταν θύματα της καινούργιας τεχνικής, του harai-goshi. Μετά από σημαντικά σκληρή δουλειά, οι μαθητές ανέπτυξαν μία μέθοδο κατά την οποία ο άμυνόμενος, χωρίς να πηδήξει μπροστά, χαμηλώνει τους γοφούς, έσπρωχνε την κοιλιά μπροστά και κατέστρεφε την τεχνική του αντιπάλου του.

Ο Kano, όμως, χρησιμοποίησε αυτή τη μέθοδο μόνο λίγες μέρες, γιατί άμέσως ανέπτυξε την τεχνική για την οποία θά μιλήσουμε, τό tsurikomi-goshi.

**Η κατάλληλη στιγμή**

1. Όταν ο αντίπαλός μου στέκεται με τά δύο χέρια τεντωμένα μπροστά και τόν κορμό δρθιο και γυρμένο πίσω.
2. Όταν φοβάται κάποια επίθεσή μου και έχει τούς γοφούς σε θέση για να ξεφύγει. Τότε μπαίνω και εφαρμόζω tsurikomi-goshi.



**Προετοιμασία**

1. Είμαστε με τόν αντίπαλό μου στή δεξιά φυσική στάση.
2. Κινοῦμαι ταχύτερα από τόν αντίπαλό μου και κάνω ένα μικρό βήμα διαγώνια μπροστά άριστερά με τό άριστερό μου πόδι. Με ένα πρὸς τά πάνω τράβηγμα του δεξιού χεριού, παρασύρω τόν αντίπαλο μπροστά άριστερά μου. (Φ 1)
3. Θά προσπαθήσει να μείνει σε καλή Ισορροπία προβάλλοντας τό άριστερό του πόδι μπροστά άριστερά. (Φ 2)
4. Αν συνεχίσω να τραβώ και να σηκώνω τόν κορμό του, θά προσπαθήσει να κρατήσει τήν Ισορροπία του κάνοντας ένα βήμα μπροστά με τό δεξί και γέρνοντας τόν κορμό πίσω. (Φ 2)

**Η επίθεση**

1. Στο κλάσμα του δευτερολέπτου πού κάνει βήμα μπροστά δεξιά, ακολουθώντας τό ρυθμό τής κινήσεάς του, φέρω τό δεξί μου πόδι μπροστά και μέσα από τά δάχτυλα του δεξιού του ποδιού. (Φ 2)
2. Καθώς περιστρέφομαι (δλο τό σώμα) πάνω στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού φέρω τό άριστερό έέλμα κοντά στα δάχτυλα του δικού του άριστερού. (Φ 3)
3. Άκουμπάω τούς γοφούς μου στους μηρούς του αντιπάλου μου και τούς χρησιμοποιώ ως υπομόχλιο. (Φ 4)
4. Τεντώνοντας και τούς δύο άγκώνες και χωρίς να χαλαρώσω τό πρὸς τά πάνω τράβηγμα του δεξιού χεριού, τραβώ με τά δύο χέρια κατευθείαν κάτω και ρίχνω τόν αντίπαλό μου ακριβώς μπροστά μου.

**Ειδικές οδηγίες**

Κρατώ τό άριστερό πέτο του αντιπάλου μου ψηλά, αλλά μπροστά. Βγάζω έξω άριστερά του τό τεντωμένο του άριστερό χέρι με τό δεξί μου καθώς έρχομαι διαγώνια μπροστά άριστερά. Τήν ίδια στιγμή τόν σπρωχνω με μία πρὸς τά πάνω κίνηση. Η κατάλληλη στιγμή για τήν επίθεση είναι όταν ο αντίπαλός μου έρχεται μπροστά με τό δεξί του πόδι.

**Άμυνα**

1. Στρέφω άπότομα τό σώμα μου δεξιά και ελευθερώνομαι από τό χέρι του αντιπάλου, πού τραβάει.
2. Χαμηλώνω τό σώμα μου πρὸς τά πίσω και τραβώ τόν αντίπαλο κάτω και πίσω. (Φ 7)
3. Από πίσω, τυλίγω τό άριστερό μου πόδι και τό γαντζώνω στο δικό του άριστερό. (Φ 8)



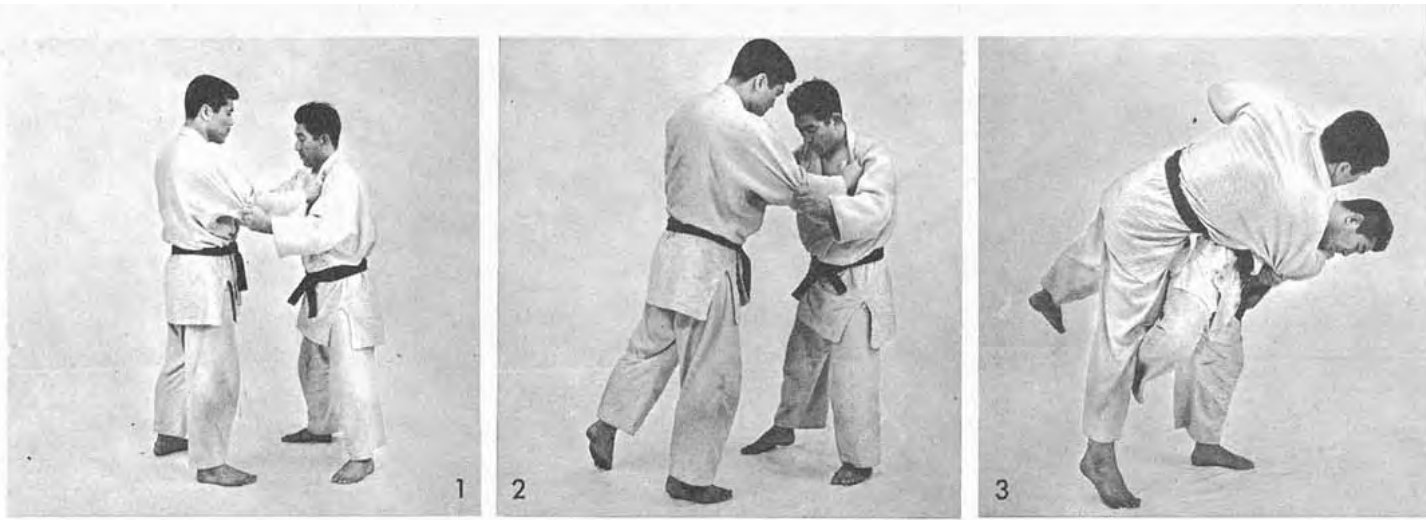
7



8

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.





## HANE-GOSHI (ρίψη με έκτίναξη γοφού)

### Γενικά στοιχεία

Κατά τη διάρκεια της παραμονής του στις 'Ηνωμένες Πολιτείες, ο Yoshiaki Yamashita, ένας από τους πρώτους που δίδαξαν judo έξω από την 'Ιαπωνία, εκπαιδευσε τον Πρόεδρο Theodore Roosevelt, ενώ η γυναίκα του Fudeko Yamashita καθοδηγούσε μερικές συζύγους αξιόλογων 'Αμερικανών στην εκπαίδευση του judo. 'Επειδή ο Yamashita υπέφερε συχνά από πόνους στο δεξί του γόνατο, συνήθως εκτελούσε τεχνικές γοφού με το δεξί πόδι ελαφρά λυγισμένο. 'Επρεπε, όμως, να είναι πολύ καλός σ' αυτές.

### Προετοιμασία

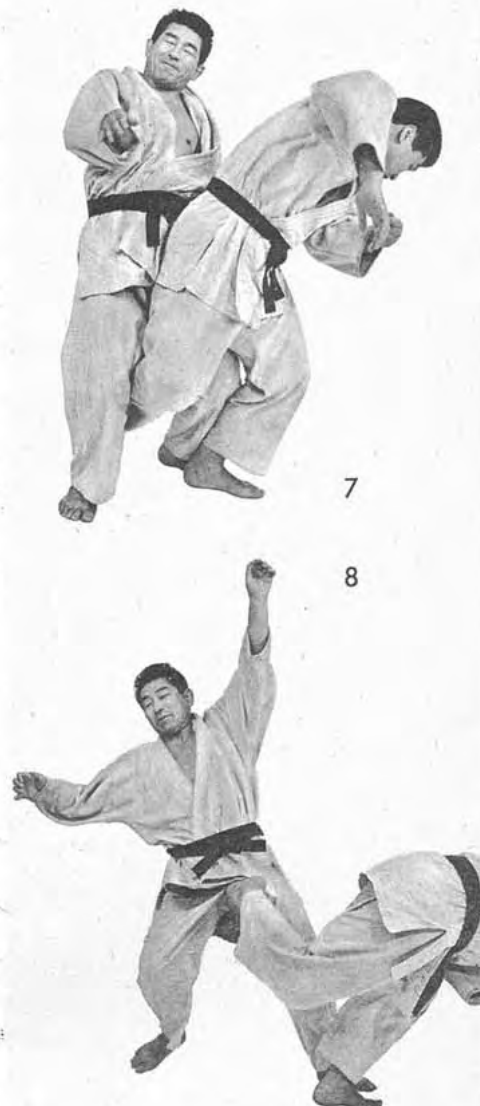
1. Βρισκόμαστε στη δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Τραβώ ελαφρά τον αντίπαλο προς τα εμπρός αριστερά του με το δεξί μου χέρι, ενώ φέρω το δεξί μου πόδι πίσω.
3. 'Όταν κάνω αυτό, ο αντίπαλός μου θα έρθει μπροστά αριστερά με το αριστερό του πόδι.
4. Διατηρώντας συνεχή ρυθμική κίνηση, τραβώ, σαν να θέλω να αποχωρήσω το δεξί του χέρι από το σώμα του, ελαφρά με το αριστερό μου χέρι, ανοίγω το σώμα μου αριστερά και γυρίζω το αριστερό πόδι προς τα πίσω. Αυτό θα κάνει τον αντίπαλό μου να προωθήσει το δεξί του πόδι μπροστά δεξιά. 'Αφήνω τον δεξί καρπό μου να γυρίσει με φυσικότητα συγχρονίζοντας την κίνηση με το τράβηγμα του αριστερού χεριού. (Φ 2)

### 'Η επίθεση

1. Τη στιγμή που ο αντίπαλός μου φέρει το δεξί του πόδι μπροστά, μπαίνω με το αριστερό πόδι (ή φτέρνα πρώτα) ανάμεσα στα δικά του.
2. Μετά απ' αυτό, τα δάχτυλά μου πρέπει να δείχνουν στην ίδια κατεύθυνση με το δεξί του αντίπαλου μου.
3. Το δεξί μου πόδι πρέπει να είναι φυσικά και ελαφρά λυγισμένο. Κρατώ τους γοφούς σε επαφή με την κοιλιά του και φέρω το εξωτερικό του δεξιού μου ποδιού σε επαφή με το εσωτερικό του δεξιού του. (Φ 3)
4. Με μία απότομη κίνηση τεντώνω το αριστερό μου πόδι και τινάζω τον αντίπαλο ψηλά και πίσω. (Φ 4)
5. Στρέφω το κεφάλι και τον κορμό προς τ' αριστερά και χρησιμοποιώντας το τράβηγμα των δύο χεριών ρίχνω τον αντίπαλο. (Φ 4-6)

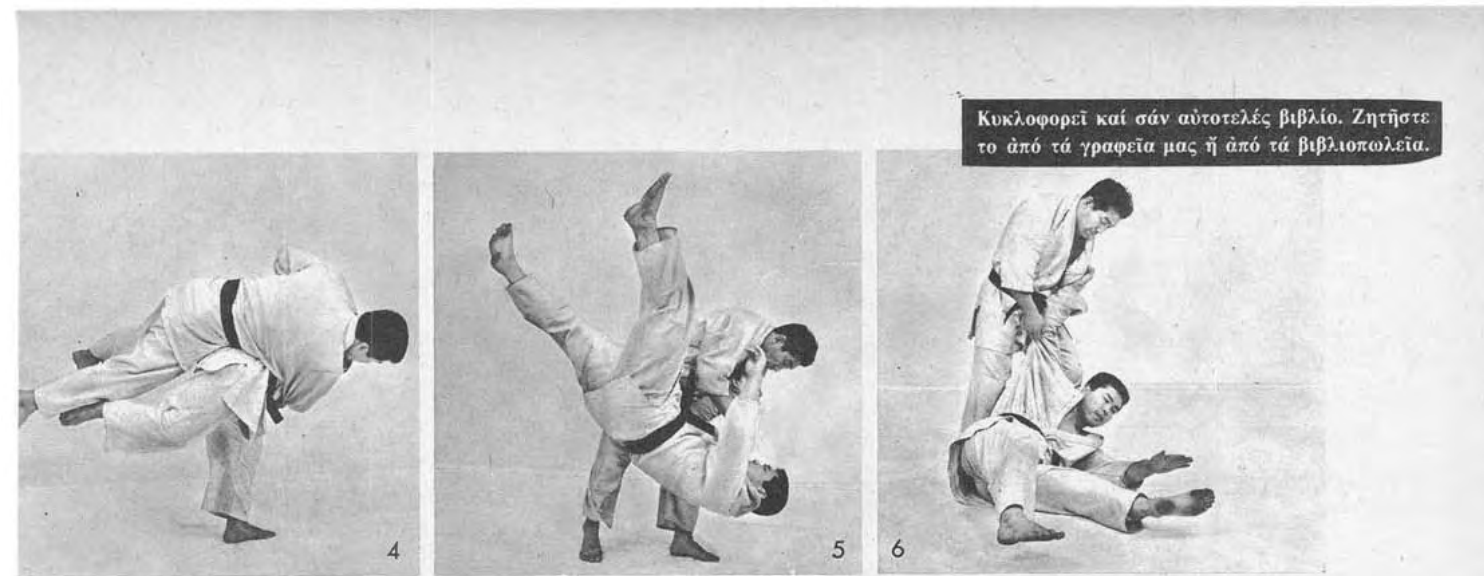
### 'Αμυνα

1. Στρέφομαι απότομα δεξιά και ελευθερώνομαι από το πάσιμο του αριστερού χεριού του. (Φ 7)
2. Γαντζώνομαι στον αριστερό του αστράγαλο με το εσωτερικό του αριστερού μου ποδιού. (Φ 8)

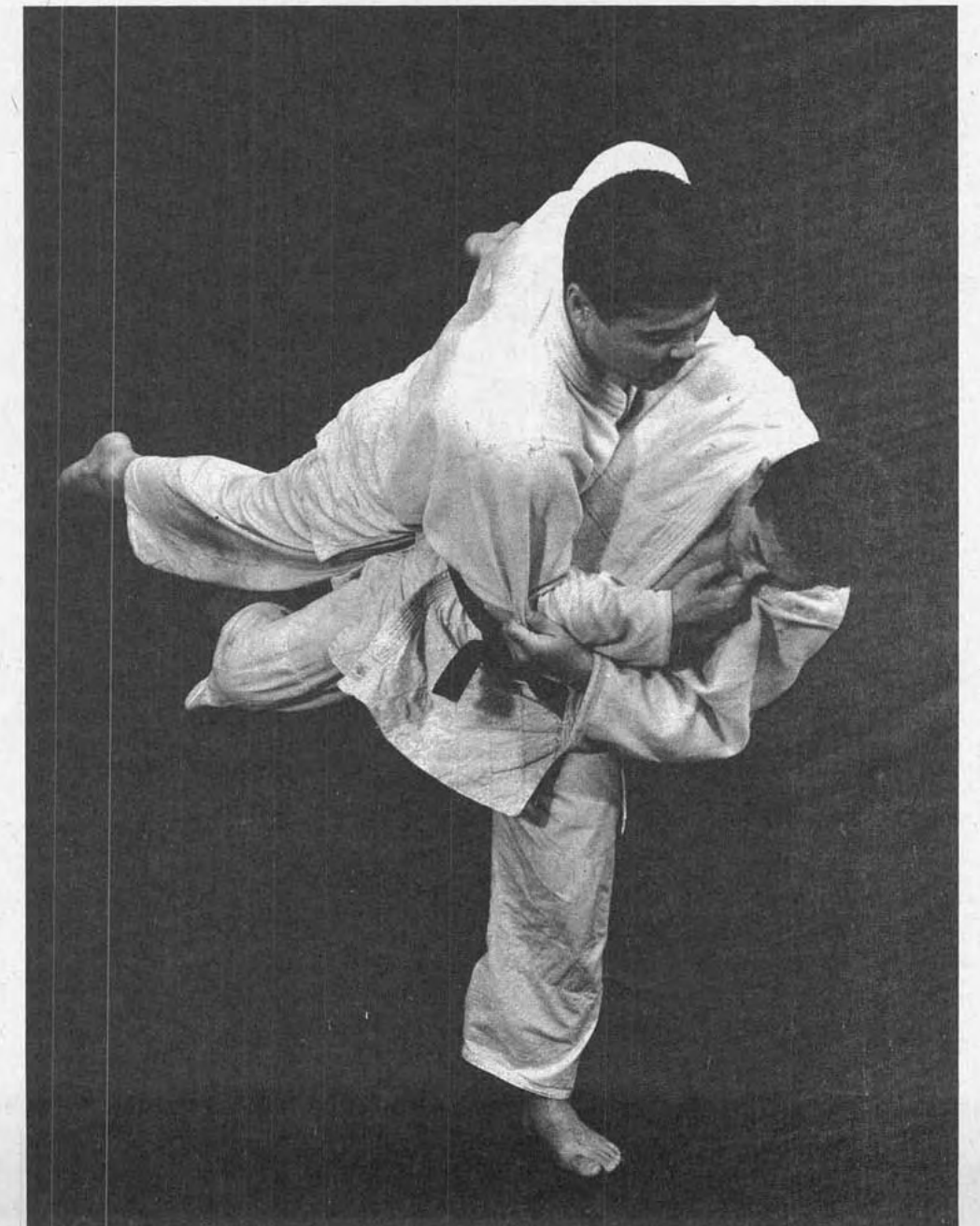


7

8



Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.









# Εισαγωγή στη σκέψη του καράτε

Από τον Γιάννη Δασκαλόπουλο  
Ιωάννινα

## Πρόλογος από τον εκδότη

Μιά από τις ενθαρρυντικότερες ικανοποιήσεις για τις προσπάθειες του περιοδικού μας αποτελεί η ανακάλυψη και η δημιουργία στον ελληνικό χώρο ατόμων με επιθυμία για απασχόληση και ικανότητες για έμβραθυνη στάση φιλοσοφικά και ανθρωπιστικά νοήματα που μεταφέρουν οι πολεμικές τέχνες στο σύγχρονο άνθρωπο.

Μιά τέτοια προσωπικότητα χαρακτηρίζει και τον κ. Γιάννη Δασκαλόπουλο (φοιτητή Μαθηματικής Ιωαννίνων και αναγνώστη του περιοδικού μας), του οποίου παρουσιάζουμε μία αξιολογημένη μελέτη από αυτές τις σελίδες. Παρακολουθείτε αυτή τη μελέτη και γράψτε μας, αν θέλετε, γνώμες-κρίσεις-σχόλια. Αν μ' αυτή τη συζήτηση το θέμα γίνει σημαντικό σε έκταση και βάθος, θα το περιλάβουμε σαν βιβλίο στις «ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ» μας.

## Πρόλογος από τον συγγραφέα

Η μικρή αυτή μελέτη, δεν έχει σαν σκοπό να δώσει οριστικές απαντήσεις. Γεννήθηκε μετά από έμμενες σκέψεις πάνω στα ερωτήματα:

«Είναι το Καράτε κάτι περισσότερο από μία μορφή πάλης;

Όταν λέμε ότι το Καράτε μπορεί να γίνει τρόπος ζωής τι εννοούμε; Μία τακτική προπόνηση με σκοπό μία ψυχοσωματική πειθαρχία μόνο ή και κάτι άλλο;»

Η μελέτη αυτή είναι φανερό ότι δεν ασχολείται με την Τεχνική - μ' αυτόν τον τομέα ασχολούνται άλλοι πολύ πιο κατάλληλοι - και απευθύνεται, για προβληματισμό σ' αυτούς που θέθελαν να ασκηθούν και σ' αυτούς που ταπεινά κι ήσυχα ασκούμεστε στο Καράτε, σ' αυτούς και είναι αφιερωμένη. Ίσως κάποιος ν' αναρωτηθεί: πώς μπορούμε να μιλήσουμε για τη σκέψη του Καράτε, αφού βρισκόμαστε ακόμη στην αρχή;

Γι' αυτή την ερώτηση, ο δάσκαλος Φουνακόσι, απαντά:

«Το Καράτε μπορείς να το αρχίσεις στην παιδική σου ηλικία και να συνεχίζεις σ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου».

Κι έπειτα δε θα ήταν άστοχο το να ασχολούμαστε με κάτι, για το οποίο το σκοπό δεν έχουμε ενδιαφερθεί;

Ασχοληθείτε με τούτη τη μικρή μελέτη, μόνοι σας. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος, μία ήσυχη ώρα και αφείστε τις σκέψεις, που θα συναντήσετε εδώ, να μιλήσουν μέσα σας.

Συλλογιστείτε πάνω στα ερωτήματα που τέθηκαν πιο πάνω. Αφείστε τον εσώτερό σας εαυτό να σας απαντήσει.

Η μικρή αυτή μελέτη, σκοπό έχει να διεγείρει τις εσώτερες του καθενός μας σκέψεις.

## ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.

- ΚΕΦ. ΠΡΩΤΟ : Ο άνθρωπος και το Καράτε.  
» ΔΕΥΤΕΡΟ: Karate-Do, ο δρόμος του Καράτε.  
» ΤΡΙΤΟ : Η ιστορία του Καράτε.  
» ΤΕΤΑΡΤΟ: Η έθιμοτυπία - Η ένδυμασία.  
» ΠΕΜΠΤΟ: Bushido, Μπουσιντό.  
» ΕΚΤΟ : Η αναπνοή.  
» ΕΒΔΟΜΟ: Η συγκέντρωση - Το Ζέν - Η κραυγή.  
» ΟΓΔΟΟ : Ένας Διαλογισμός.  
Έπιλογος

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. H. De Glasenapp: «Οι 5 μεγάλες θρησκείες του Κόσμου». (Έκδ. Βιβλιοσθηναϊκή).
2. Φ. Ρός - Τ. Χίλς: «Οι μεγάλες θρησκείες του Κόσμου». (Έκδ. Άγκυρας).
3. Έγκυκλ. «ΔΟΜΗ»: Κίνα, Κομφούκιος, Κομφουκιανισμός, Ριού-Κίου, Ιαπωνία.
4. Ν. Καζαντζάκη: «Ταξιδεύοντας, Κίνα - Ιαπωνία».
5. Ernest Wood: «Εισαγωγή και ανάλυση στην έπιστήμη της Γιόγκα». (Έκδ. Πύρινος Κόσμος).
6. Λ. Ράμπα: «Τό τρίτο μάτι». (Κάκτος).
7. Λ. Ράμπα: «Η δύναμη της Σοφίας». (Κάκτος) Λεξικό.
8. M. Oyama: «Ζωτικό Καράτε».
9. M. Nakayama: «Τό καλύτερο Καράτε». (I)
10. M. Nakayama, D. Draeger: «Η πρακτική του Καράτε». (Δίδυμοι)
11. Luis Robert: «Τό Τζούντο». (Άστραπη)

Συνέχεια 3η:

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

BUSHIDO (Μπουσιντό)

Στό κεφάλαιο τούτο, θα ασχοληθούμε μόνο, με τα διδάγματα της Ιαπωνικής παράδοσης, που αφορούν την ψυχική και πνευματική στάση ενός Καρατέκα απέναντι στα διάφορα γεγονότα της ζωής. Θα αφήσουμε το Ν.Καζατζάκη να μās τά δώσει απλά, λαγάρ, και εύπεπτα, όπως αυτός μόνο μπορεί.

Τούτο μόνο θα πούμε: Τό πρώτο "DO" που δόξαστηκε στην Ιαπωνία, ήταν τό "ντό" των SAMURAI, τό "BUSHIDO". Απ'αυτό τό "ντό" έπηρεάστηκαν μετά, όλα τά μεταγενέστερα "ντό" της Ιαπωνίας. Αυτό του "ντό" τις επιδράσεις, δέχονται ακόμη πολλοί σύγχρονοι Ιάπωνες και πολλοί καρατέκα. Αλλά, και μήπως ένας καρατέκα δεν θά πρέπει νά ναι άραγε ένας σύγχρονος SAMURAI, μέσα στην ψυχή του;

"... Ένας Γιαπωνέζος σαμουράι, ο Κατσού Κατσού, διατύπωσε σε λίγους στίχους τό δύσκολο τούτο ιδανικό του ανθρώπου: Μπροστά στους άλλους νά στέκεσαι χαμογελαστός\* μπροστά στον εαυτό σου νά στέκεσαι αυστηρός. - Στην ανάγκη νά στέκεσαι γενναίος\* - στην καθημερινή ζωή πρόσχαρος. - Όταν σε χειροκροτούν, νά στέκεσαι άπαθής\* - όταν σε σφυρίζουν, άσάλευτος..." "... Η γλυσίνα είναι τό έμβλημα της άθώας χαράς\* τό χρυσάνθεμο, της άντοχής και της άθανασίας\* ο λωτός, της άρετης, που άνεβαίνει άμόλευτη άπάνω άπ' τις λάσπες. Μά τό άνθος της κερασιάς είναι τό έμβλημα των σαμουράι, γιατί είναι σφηνωμένο άπάνω σε δυνατό κλαρί και πεθαίνει πέφτοντας στη γής πριν μαραθεί\* όμοια πεθαίνει κι ο σαμουράι πριν ντροπιστεί. Και γι' αυτό, όταν κινούσε για τόν πόλεμο κάρφωνα άπάνω στό κράνος του ένα άνθισμένο κλαρί κερασιάς..."

"... Πήρα κάτω άπό τις φωτισμένες κερασιές τό δρόμο πάλι πρός τό ναό του Χασιμάν, του θεού του πολέμου. Άνασηκωμένες άγριες στέγες, δοκάρια που τρικύμιζαν, βαριές πόρτες με τους δράκους, έρημιά -άληθινά ο ναός τούτος ήταν η καρδιά της πολεμόχαρης πολιτείας. Μέσα στό σκοτάδι φάγαζε σαν ένας γίγαντας σαμουράι, που ένεδρεύει σιωπηλός κάτω άπό τό δέντρο, με τή βαριά περικεφαλαία και τις μπρούτζινες άντένες, με τά δυό σπαθιά και τό μεταξωτό ρεπίδι..." "... Έτσι ξεκίνησαν άπό τό ναό τούτο του θεού του πολέμου οι περιπλανώμενοι μεσαιωνικοί ίππότες της Ιαπωνίας, οι σαμουράι και δημιούργησαν, με τή άντρεία, τήν αυστηρότητα και τή δικαιοσύνη, έργα μεγάλα. Άσκητές συνάμα και πολεμιστές, πίστευαν πως με τήν αυστηρότητα της ζωής μονάχα και με τήν αυταπάρηση μπορείς νά σωθείς. Κοίταξε βαθιά μέσα σου και θά βρείς τό βούδδα, Νά πειθαρχείς τό σωμα και τήν ψυχή σου, ν' άσκείς τή θέλησή σου, νά θέτεις ως άνώτατο άγα-

θό όχι τή ζωή παρά τήν τιμή και τό χρέος. Τίποτα δεν άξίζει ο κόσμος μπροστά στην ψυχή του ανθρώπου..." "... Αίματα, έρωτας, άπανθρωπιά και στέρεος, άνήλεος σκοπός νά δημιουργηθεί ένας νέος τύπος ανθρώπου που νά μή φοβάται τόν θάνατο. Νά ξαναγυρίσει η παλιά γιαπωνέζικη άρετή, η στερεότητα της καρδιάς, τό φουντόσιν: νά στέκεσαι άσάλευτος, άδιάφορος μέσα στις πιο φριχτές δοκιμασίες, γαλήνιος στη μάχη, "όπως κάθεται γαλήνιος ο γέρος στό συμβούλιο ή ο μοναχός στό κελλί του". Νά κρατάς τό κορμί σου έτοιμο νά πεθάνει. Γιατί σε τί άλλο χρησιμεύει τό κορμί, παρά, όταν έρθει η ώρα, νά τό πετάει η ψυχή άπό πάνω της για νά μήν τή μολύνει;

Νά 'σαι πάντα έτοιμος νά η μεγάλη έντολή των σαμουράι. Όταν βγαίνεις έξω άπό τό σπίτι σου, νά βγαίνεις σά νά μήν ήταν νά ξαναγυρίσεις πιά ποτέ. Έτσι σιγά - σιγά κωδικοποιήθηκαν οι έντολές των σαμουράι και διαπλάστηκε τό "Μπουσιντό", ο οδηγός της ίπποτοσύνης. Άυστηρές έντολές, γιαπωνέζικη ίεραρχία των άξιων:

1. Πάνω άπ' όλα η τιμή και τό χρέος.
2. Έπακοή τυφλή στον αυτοκράτορα.
3. Τόλη, περιφρόνηση στό θάνατο\* νάσαι έτοιμος κάθε στιγμή νά πεθάνεις.
4. Πειθαρχία άνήλεη στην ψυχή και τό σωμα.
5. Εύγένεια, γλυκιά συμπεριφορά στους φίλους.
6. Έκδικηση σκληρή στους έχθρους.
7. Γενναιοδωρία\* η οικονομία είναι μία άπ' τις μορφές της άνανδρίας.

Με τις φλογερές αυτές έντολές, άγνοί, παράφοροι Δόν Κιχώτες, ξεχύθηκαν στη γιαπωνέζικη ιστορία οι σαμουράι. Με τις ίδιες έντολές μάχονται, ύψώνοντας τό "Μπουσιντό" σε νέα θρησκεία, νά διαπλάσουν νέα γενεά οι σύγχρονοι Γιαπωνέζοι. Κι ίππότες έντελώς σύγχρονοι πιά, νά ξεχυθούν στην παγκόσμια ιστορία..."

"... Η καρδιά της Ιαπωνίας δεν είναι, όπως λέει τό γιαπωνέζικο τραγούδι, τό άνθος της κερασιάς\* η καρδιά της Ιαπωνίας είναι τό Φούτζι: φωτιά άκατάλυτη, πειθαρχικά κουκουλωμένη με άπάτητα χιόνια. Όταν ο στρατηγός Άράκι έστειλε στη μάνα του που πέθαινε ένα κομματάκι χαρτί όπου είχε ζωγραφίσει τό όρος Φούτζι, για νά της πει πως δεν μπορεί νά 'ρθει νά τήν άποχαιρέτη - σει γιατί τό χρέος του τό στρατιωτικό τόν κρατούσε μακριά της, σίγουρα η έτοιμοθάνατη μάνα θά κατάλαβε μονομιās τό νόημα της ζωγραφιάς. Γιατί τό Φούτζι είναι στην ψυχική γλώσσα του Γιαπωνέζου, τό ίερό ιδεόγραμμα που θά πει: ΧΡΕΟΣ..."

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Η ΑΝΑΠΝΟΗ

Στό κεφάλαιο αυτό, θα ασχοληθούμε με κάτι, που ίσως φανεί άπλό. Όπως θά δούμε όμως, δεν είναι και τόσο άσήμαντο, αλλά αντίθετα συντελεί



άρκετά στην ήρεμία της ψυχής και του πνεύματος. Θά ασχοληθούμε με την άναπνοή.

### 1. Γενικά.

"Όλοι μας λίγο πολύ ξέρουμε τί είναι η άναπνοή. Μιά λειτουργία του οργανισμού, πού συνίσταται στην πρόσληψη οξυγόνου απ'τό περιβάλλον. Είναι η ένδυνάμωση του ΣΗΙ (τσι), για τό όποιο μιλήσαμε στό 3ο κεφάλαιο. Πιό πολύς άέρας, περισσότερο οξυγόνο, ισχυρότερο τσί, περισσότερη ζωτική ενέργεια. "Αν και είναι μία τόσο σημαντική λειτουργία, σπάνια δίνουμε στον οργανισμό μας τήν εύκαιρία, νά τήν εκτελέσει μέ ακρίβεια και ολοκληρωμένα. "Ας άναρωτηθούμε, έχουμε ποτέ άναπνεύσει συνειδητά; "Αν όχι, καιρός νά τό κάνουμε. "Η συνειδητή άναπνοή, έχει σαν άποτέλεσμα νά αλλάζει όλος ό άέρας. Καί αυτό έχει μεγάλη σημασία, γιατί έτσι έχουμε ύγιή πνευμόνια, περισσότερη άντοχή και λιγότερες πνευμονικές άνωμαλίες. "Εκτός απ'αυτά, οί Γιόγκι στηρίζουν τήν άξία της συνειδητής άναπνοής, στό γεγονός, ότι μέ τήν άναπνοή ό άνθρωπος προσλαμβάνει από τό Σύμπαν μία μορφή παγκόσμιας ενέργειας,τό "πράνα", πού είναι η αίτια της ζωής. Χωρίς αυτό δε θά μπορούσαμε νά ζήσουμε. (Γιόγκι είναι οί άνθρωποι, πού στη ζωή τους άκολουθήσαν τό δρόμο της Γιόγκα, ένα άλλο "ντό" θά λέγαμε.)

"Η σημασία της συνειδητής άναπνοής, φανερώνεται στις ποικίλες περιστάσεις της ζωής. Δέν χρειάζεται νά ψάξουμε πολύ για νά βρούμε παραδείγματα. "Ετσι, για νά ακούσουμε καλύτερα κάτι, κρατάμε τήν άναπνοή μας, για νά μήν πονέσουμε, κρατάμε τήν άναπνοή μας, όταν σκεπτόμαστε βαθιά, ή άναπνοή μας γίνεται πιό άργή. "Ο Λ.Ράμπα στη "δύναμη της Σοφίας", γράφει:

"... "Έχετε παρατηρήσει ποτέ τους δυνατούς άντρες μεταφορείς, όταν ασχολούνται μ'ένα βαρύ αντικείμενο πού πρέπει νά μετακινηθεί; Τί κάνουν; Παίρνουν μία βαθιά είσπνοή και κρατάνε τήν άναπνοή τους, ενώ προσπαθούν νά σηκώσουν τό βαρύ αντικείμενο από τό έδαφος... έχουν μάθει, ότι αν πάρουν μία βαθιά είσπνοή και τήν κρατήσουν, ή μεταφορά βαρών γίνεται πιό εύκολα."

Μπορούμε νά άναπνεύσουμε ένσυνείδητα, κατά 3 ξεχωριστούς τρόπους, αφού πάρουμε κάποια στάση π.χ. ξαπλωμένοι άνάσκελα μέ τά χέρια στό πάτωμα, παράλληλα πρός τό σώμα: 1) μέ τήν κοιλιά, 2) μέ τίς πλευρές, 3) μέ τό θώρακα. "Η κάθε άναπνοή άποτελείται από 3 στάδια:

1. Είσπνοή (π.χ. 3 δευτερόλεπτα).
2. Κράτημα της άναπνοής (π.χ. 12 δευτερόλεπτα).
3. Έκπνοή όλου του άέρα (π.χ. 6 δευτερόλεπτα).

"Ο χρόνος έκπνοής, θά πρέπει νά είναι διπλάσιος του χρόνου είσπνοής. Μ'αυτούς τους κανόνες μπορούμε νά εκτελέσουμε κάθε ένα τύπο άναπνοής, ξεχωριστά. Μπορούμε όμως νά συνδυάσουμε και τους 3 τύπους μαζί, και εκτελούμε έτσι, τήν πλήρη άναπνοή, πού ό Λ.Ράμπα τήν περιγράφει ως έξής:

"... Αρχίζετε παίρνοντας μέσα σας άργά άέρα, φουσκώνοντας τήν κοιλιά σας και κρατώντας τους ώμους άκίνητους και τά πλευρά άκαμπτα. "Ε-

πειτα φουσκώνετε τό στήθος χρησιμοποιώντας τά πλευρά και τους ένδοπλευρικούς μύς, ενώ ταυτόχρονα σηκώνετε τους ώμους σας και τους έπαναφέρετε στη θέση τους... "Όταν έκπνεετε, οί ώμοι σας πρέπει νά λυγίζουν, τά πλευρά σας νά κλείνουν πρός τά μέσα και ή κοιλιά σας θά πρέπει νά διώξει όλον τόν μπαγιάτικο άέρα από τά πνευμόνια σας, σπρώχνοντας πρός τά πάνω μέ δύναμη."

Μπορούμε νά κάνουμε άναπνοές, άσκούμενοι πρώτα στις κοιλιακές, μετά στις πλευρικές, μετά στις θωρακικές και τέλος στις πλήρεις άναπνοές. "Ο άριθμός των έπαναλήψεων μπορεί νά αρχίζει από 3 για κάθε είδος τήν κάθε φορά, και νά αυξάνεται σιγά-σιγά, μέ τήν πάροδο του χρόνου. Μπορούμε νά αρχίσουμε 1-2 φορές τήν έβδομάδα και νά φτάσουμε στην καθημερινή εκτέλεση.

### 2. "Η άναπνοή στό Καράτε.

Γιά ένα καρατέκα λοιπόν, δε θά είναι λιγότερο σημαντική ή άναπνοή. "Εκτός από τά παραπάνω, ειδικότερα για ένα καρατέκα, ό Μ.ΝΑΚΑΥΑΜΑ, γράφει για τήν άναπνοή:

"Η άναπνοή έναρμονίζεται μέ τήν εκτέλεση κάθε τεχνικής, ιδιαίτερα είσπνεύουμε όταν άποκρούμε, έκπνεύουμε όταν εκτελούμε τό τέλος της τεχνικής, και είσπνεύουμε και έκπνεύουμε, όταν εκτελούμε τεχνικές διαδοχικά. "Η άναπνοή δέν πρέπει νά είναι πάντα ή ίδια, αλλά πρέπει νά αλλάζει μέ τίς αλλαγές θέσεων. "Όταν άναπνεύουμε, αίθανόμαστε τά πνευμόνια γεμάτα, αλλά όταν έκπνεύουμε δέν βγάζουμε όλον τόν άέρα. "Αφήνουμε περί τά 20% άέρα. "Αν βγάλουμε όλον τόν άέρα, θά αφήσουμε όλο τό σώμα μας αδύναμο και δέν θά άντέξουμε ακόμα και ένα αδύνατο χτύπημα, ούτε θά μπορέσουμε νά προετοιμαστούμε για τήν επόμενη κίνηση."

"Ενας καρατέκα μπορεί νά χρησιμοποιεί όποιοδήποτε άναπνευστικό τύπο νομίζει πιό κατάλληλο τήν κάθε στιγμή. Κυρίως χρησιμοποιεί τήν κοιλιακή άναπνοή, γιατί αυτή του εξασφαλίζει περισσότερο άέρα. "Η είσπνοή γίνεται μέ τή μύτη, μέ γρήγορες είσπνοές. "Η έκπνοή γίνεται μέ τό στόμα, μέ μικρές διαδοχικές έκπνοές. Αυτό γίνεται για νά υπάρχει πάντα λίγος άέρας, όπως πιό πάνω είπώθηκε.

Κάθε στύλ Καράτε, έχει τουλάχιστον ένα άναπνευστικό "κάτα". Οί λόγοι της ύπαρξής του μάς είναι τώρα προφανείς. "Αντίθετα όμως, ή ύπαρξη ενός άναπνευστικού "κάτα", δηλώνει τή σημασία, πού έδιναν και δίνουν οί μεγάλοι δάσκαλοι στη σωστή και ένσυνείδητη άναπνοή.

Συνέχεια στό επόμενο.

Μιά αξιόλογη περιγραφή πρόσφατων άγώνων τζοϋντο από βετεράνο τζουντόκα-δημοσιογράφο.



Μετάφραση: Κώστας Κόττας

# παγκόσμιο πρωτάθλημα τζοϋντο 1979 - Παρίσι

"Από τόν Τζών Γκούντμπάντντ

Plus ça change, plus ça reste la meme chose (όσο περισσότερο αλλάζει, τόσο περισσότερο παραμένει όπως ήταν).

Τό περίφημο άπόφθεγμα της Γαλλικής πολιτικής μπορεί τώρα, όπως φαίνεται, νά εφαρμοστεί στό διεθνές Τζοϋντο. Για πολλά χρόνια, οί "Ιάπωνες" επικρατούσαν στα έλαφρότερα βάρη και συχνά έχαναν στα βαρέα βάρη και στις "Ανοιχτές" κατηγορίες στους "Ολυμπιακούς και τά Παγκόσμια Πρωταθλήματα. "Από τότε πού ό "Αντον Γκέσεινκ νίκησε τόν Παγκόσμιο τίτλο "Ανοιχτής κατηγορίας έδώ τό 1961, οί άθλητές τους των βαρέων βαρών ποτέ δέν ήσαν άναντίρρητα οί καλύτεροι του κόσμου. Τώρα όμως έχει πάλι αλλάξει τό πράγμα. "Όπως έγινε εμφανές στό 10ο παγκόσμιο πρωτάθλημα των 63 έθνών στό στάδιο Κουμπερτέν, στό Παρίσι, ή "Ιαπωνία έχει δύο άθλητές, τόν Γιασουχίρο Γιαμασίτα, νικητή των βαρέων βαρών και τόν Σούμιο "Εντο, νικητή της "Ανοικτής κατηγορίας, τους δύο καλύτερους μεγάλους άθλητές του κόσμου.

"Ο Γιαμασίτα είναι κάτι παραπάνω απ'αυτό. Είναι σέ μία τελείως διαφορετική κλάση απ'όποιοδήποτε των βαρέων (άκόμα και του "Εντο) αυτή τή στιγμή. Είναι ό άνθρωπος πού οί "Ιάπωνες έπιθυμούσαν επί χρόνια νά έχουν για νά άντισταθούν στον Γκέσεινκ, τόν Βίλλεμ Ρούσκα και τόν Σεργκέϊ Νόβικωβ, πού τους ξπαίρναν τους τίτλους των Παγκόσμιων και των "Ολυμπιακών "Αγώνων.

Στά 22 του, σίγουρα θά συνεχίσει νά βελτιώνεται μέ τήν ηλικία, οί των βαρέων βαρών συνήθως φτάνουν στην κορυφή τους άργά. Ζυγίζει 130 περίπου κιλά, είναι τρομερά ταχύς και έχει ύπεροχο όστό-γκάρι και κοστό-γκάρι. "Αφού συνέτριψε τόν "Εντο στα τελικά του Πανοιαπωνικού Πρωταθλήματος (τρία νόκ-ντάουν και ένα χόλντ-ντάουν) τόν "Απρίλιο, ήταν ένας από τους πιό άνετους νικητές έδώ.

Και ενώ άνοιγε τόν δρόμο της προς τήν υπεροχή πάνω απ'όλους τους άθλητές των βαρέων, ή "Ιαπωνία πήρε ένα άνευ προηγουμένου χτύπημα στις έλαφρές κατηγορίες. "Από τους άλλους δύο νικητές χρυσών μεταλλίων έδώ, ό Σόζο Φούτζι (έλαφρά-μέσα βάρη κάτω των 78 κιλών) και ό Κιγιότο Κατζούκι (έλαφρά κάτω των 71) ήσαν πραγματικά έντυπ-σιακοί. "Ο Φούτζι μπορεί νά κέρδισε ένα άνευ προηγουμένου τέταρτο τίτλο, αλλά έφυγαν πιά τό παλιό του ταλέντο και ίκανότητα. Στις άλλες κατηγορίες, ή "Ιαπωνία πήρε τρία χάλκινα και δέν άξιζε περισσότερα. Στά έλαφρά-βαρέα βάρη (κάτω των 95 κιλών), ό Χιροάκι "Ισικάβα ήταν ένας συνηθισμένος άθλητής, ίσως όχι στους πέντε καλύτερους του πρωταθλήματος. Πού είναι ό διάδοχος του Φούμιο Σασαχάρα, ή του Νομπουγιούκι Σάτο;

"Αλλά άκόμη τό κεντρικό συμπέρασμα στό διεθνές Τζοϋντο παραμένει τό ίδιο" ό άγώνας των Γιαπωνέζων εναντίον των υπόλοιπων για τήν κυριαρχία, μέ τόν καθένα νά πιστεύει ότι όταν ένας γιαπωνέζος πατάει στό στρώμα, πιστεύει ότι θά κερδίσει τό χρυσό μετάλλιο από κάποιο είδος "θείου δικαιώματος". Τό νά νικήσει ένας άθλητής έναν Γιαπω-



νέζο στά διεθνή πρωταθλήματα παραμένει ένα ιδιαίτερα ικανοποιητικό επίτευγμα γι' αυτόν. Μπορεί να μην έχει σαν αποτέλεσμα την απτή άμοιβή ενός μεταλλίου, αλλά υπάρχει μια υπέροχη ευχαρίστηση να κλονίζεις την πίστη κάποιου στην έμφυτη του υπεροχή.

Η χώρα που έκανε την περισσότερη ζημιά στην Ιαπωνική υπερηφάνεια, ήταν η Γαλλία, μαζεύοντας ένα χρυσό, τέσσερα άργυρά και ένα χάλκινο μετάλλιο. Φυσικά, βοηθήθηκαν άπεριορίστα από συμπάρταση του σταδίου. Ποτέ πριν σε πέντε Παγκόσμια πρωταθλήματα και δύο Ολυμπιάδες που έχω καλύψει στο Τζούντο, δεν είχα ξαναδεί τόσο φοβερά έντονη ατμόσφαιρα. Τό τζούντο, σύμφωνα με τα στοιχεία του Γαλλικού Υπουργείου Αθλητισμού, είναι τό τέταρτο σπόρ από πλευράς συμμετοχής κόσμου στην Γαλλία. Κάθε είσιτήριο του σταδίου των 6.000 θέσεων είχε προπωληθεί μήνες πριν. Χιλιάδες αιτήσεις άπορρίφθηκαν, από την Γαλλία και τό έξωτερικό. Τό άκροατήριο άποτελούνταν κυρίως από φανατικούς του τζούντο, συχνά άκρως έκδηλωτικούς, και ή ύποστήριξη που είχαν οί Γάλλοι άθλητές ήταν έκπληκτική. Τή μόνη φορά που θυμάμαι κάτι παρόμοιο ήταν ό τιτάνιος Τελικός του Εύρωπαϊκού πρωταθλήματος όμαδικού, μεταξύ Βρεταννίας και Σοβιετικής Ένώσεως στό Κρύσταλ Πάλας τόν Μάη του '74. Άλλά έδώ στό Παρίσι, ή ύποστήριξη κράτησε πάνω από τέσσερις μέρες αντί για ένα άπόγευμα, προσθέτοντας στην ευχαρίστηση του θεατή του πρωταθλήματος, που ήταν σίγουρα τό καλύτερο που έχω παρακολουθήσει.

Ο Γάλλος άθλητής, που κράτησε την πιό άπρόσμενη παράσταση ήταν ό Τιερρύ Ρέυ τής κατηγορίας μύγας (κάτω των 60 κιλών), ό όποιος δεν είχε πάρει ούτε ένα μετάλλιο σε μεγάλο διεθνές άτομικό άγώνισμα. Άλλά έδώ νίκησε τό καθένα που συνάντησε, συμπεριλαμβανομένου και του Ιάπωνα Γιασουχίκο Μοριβάκι, νικητή του κυπέλου Ζίγκορο Κάνο του περασμένου χρόνου, για να πάρει τόν τίτλο. Ο κάτοχος του Εύρωπαϊκού τίτλου βαρέων βαρών, Γάλλος Ζάν-Λύκ Ρούζ πήρε ένα άργυρό στά βαρέα και ένα χάλκινο στην άνοικτή κατηγορία. Στά 105 κιλά, ξέρει ότι είναι πολύ έλαφρός γι' αυτή την κατηγορία και μπορεί κάλλιστα να επιστρέψει στά έλαφρά-βαρέα βάρη, στά όποια πήρε τόν παγκόσμιο τίτλο τό 1975. Πρέπει να κάνει την έκλογή του μεγάλης σπουδαιότητας για την Γαλλία, άφου έπηρεάζει τά σχέδια του έπομένου χρόνου για τόν Άντζελο Παρίζι και τόν Ροζέρ Βασόν (και οί δύο ύποψήφιοι για την θέση του άθλητή των βαρέων βαρών). Νομίζω ότι ό Ρούζ θάπρεπε να παραμείνει στά βαρέα βάρη, επειδή έχει δύο καλές εύκαιρίες για να κερδίσει ένα μετάλλιο. Εάν κατέβει μία κατηγορία μπορεί να διεκδικήσει την Άνοικτή κατηγορία αλλά ή εύκαιρία θα είναι πιό άμυδρή επειδή θα μπορεί να ζυγίσει μόλις 98 κιλά όταν θα άγωνιστεί σ'αυτή την κατηγορία στη Μόσχα. Υπάρχουν μόνο 5 μέρες μεταξύ των έλαφρών-βαρέων και τής Άνοικτής στους Ολυμπιακούς. Είναι πολύ δύσκολη άπόφαση για τόν Ρούζ.

Η Σοβιετική Ένωση θα έχει φυσικά, μερικά άπό τά άβαντάζ τής ύποστηρίξεως του πλήθους στη Μόσχα που είχαν έδώ οί Γάλλοι. Πήραν 2 τίτλους, από τούς όποιους ή παράσταση του Νικολάι Σολοντούχιν στην κατηγορία πετεινού (κάτω άπ'τά 65 κιλά) ήταν ή πιό πειστική. Μετά τις νίκες του στό Παγκόσμιο και Εύρωπαϊκό πρωτάθλημα, ό Σολοντούχιν αρχίζει να γίνεται τό φαβορί για τόν Ολυ-

μπιακό τίτλο. Άλλά υπάρχουν μερικά χάσματα στις άλλες κατηγορίες και, άναρωτιέμαι αν ό Σεργκεί Νόβικωβ δεν πρόκειται να πεισθή να ξανακατέβει στό ρίγκ για τούς Άγώνες. Μετά τό ξεθάψιμο του Βιτάλυ Κουζνέτωφ, μία γρήγορη άναζωγόνηση του Νόβικωβ θα είναι άπλό θέμα. Εν τούτοις, όπως μου είπαν Ρώσοι έπίσημοι, ό Ολυμπιονίκης των έλαφρών-μέσων βαρών Βλαντιμίρ Νεβζόρωφ άποσύρθηκε. Στο μέλλον θα είναι προπονητής.

Με την εξαίρεση του νικητή μέσων βαρών Ντέλεφ Ούλτς, ή Άν. Γερμανία δεν ήταν τόσο έπιφανής όσο περίμενα. Ο Ντίτμαρ Λόρεντς, ό όποιος ήταν τόσο έξοχος στό Εύρωπαϊκό Πρωτάθλημα και στό Κύπελο Κάνο πέρσι, δεν έχει την παλιά όξυτητά του άπό τότε που έκανε την έγχείριση στό γονατό του νωρίς τό 79. Άποσύρθηκε από την Άνοικτή κατηγορία άφου άπέτυχε να πάρει ένα μετάλλιο στά έλαφρά-βαρέα βάρη. Εάν άνακτήσει την φόρμα του, ό Λόρεντς πρέπει να θεωρηθεί τό φαβορί για τά Ολυμπιακά έλαφρά-βαρέα. Άλλά τά γόνατα μπορούν να είναι πολύ άναξιόπιστες κλειδώσεις.

Η Βρεταννία είχε μία ένθαρρυντική έξαρση στό πρωτάθλημα φυσικά με τό χάλκινο μετάλλιο του Νήλ Άνταμς στά έλαφρά βάρη (κάτω των 71 κιλών). Εάν τούς είχαν δοθεί καλύτερες κληρώσεις, και οί δύο, ό Πάλ Ράντμπερν και ό Πήτερ Ντόνελου, μπορούσαν να επιστρέψουν με μετάλλια, αλλά καλύτερα να ξεδέψουν την κακή τους τύχη τώρα παρά στην Ολυμπιάδα. Ο Άνταμς έδειξε τελεωτικά ότι είναι πιθανός νικητής στην Μόσχα. Είπε μετά ότι δεν ένοιωθε άπολύτως "έντάξει" γι' αυτούς τούς άγώνες ό Ζάν-Φρανσουά Ρενώ, ό άνταποκριτής τής Γαλλικής ήμερησίας έφημερίδας "Έκίπ", είπε ότι εν συγκρίσει με τις Βρυξέλες όπου πήρε τόν Εύρωπαϊκό τίτλο, ό Άνταμς έδειχνε λίγο "emousse" (άνούσιος) Ισως. Άλλά όταν παίρνεις ένα χάλκινο μετάλλιο, όταν τίποτε δεν δουλεύει 100%, τότε σίγουρα είναι μία σαφής ένδειξη του ταλέντου του. Ο τρόπος που ό Άνταμς "κλείδωσε" τόν Κρούγκερ ήταν άπεριορίστα έντυπωσιακός. Είναι σπάνιο σ'ένα διεθνές σπόρ να βλέπεις ένα Άνατολικογερμανό να νικείται από μία τέτοια γρήγορη άποτελεσματικότητα. Τό σπουδαίο είναι ότι ξανά ό Άνταμς έπέστρεψε άπό ένα μεγάλο γεγονός με μετάλλιο και έχει τώρα κερδίσει άκόμη περισσότερα άπ'ότι είχε κάνει ό Μπραϊαν Τζάκς στην ίδια ηλικία των 21. Άν και δύο μαχητές από κάθε χώρα στην ίδια κατηγορία δεν επιτρέπονται τώρα όπως συνέβαινε τό 1960, αυτό ό παράγων έχει μερικά παραμεριστεί από την όριστική βελτίωση του όλικού σάνταρ των συναγωνιζόμενων. Είναι ίσως τό ίδιο δύσκολο να νικήσεις τώρα ένα μετάλλιο στά Παγκόσμια και Εύρωπαϊκά πρωταθλήματα, όπως και τότε.

Δεδομένου ότι ό Άνταμς μπορεί να άπαλλαγεί από την έρεθιστική στοματική μόλυνση, που τόν έχει ταλαιπωρήσει τελευταία, και δεδομένου ότι μπορεί να τύχει μιας λογικής κληρώσεως στη Μόσχα, πρέπει να πάρει ένα μετάλλιο. Κανείς δεν τό αξίζει περισσότερο. Υπάρχει μία ποικιλία στό τζούντο του, που είναι και άσυνήθιστη και δυναμτική.

Και ό Ράντμπερν και ό Ντόνελου έχουν πολλά να προσφέρουν. Ο Ράντμπερν είναι έξοχα έπιθετικός, ένας άληθινός άθλητής των έλαφρών-βαρέων βαρών με έξοχος άριστερές ρίψεις γοφού και ώμου. Ο Ντόνελου είναι πιό πονηρός αλλά κι αυτός διαθέτει άριστερές τεχνικές που μπορούν να άνατρέψουν κά-

ποιον για ίπόν. Αυτό που αισθάνομαι είναι ότι και οί δύο χρειάζονται άριστερές ρίψεις και στις άλλες τεχνικές, κάτι που πράγματι δουλεύει στά μεγάλα άγώνισμα. Ένα σώρμα άριστερού άστράγαλου, χίζα γκουρούμα ή κοστότο, θα συνδυάζονταν καλά με τις μεγάλες ρίψεις τους. Χρησιμοποιώντας την άπειλή των μεγάλων τεχνικών τους θα μπορούσαν να άνατρέψουν τόν αντίπαλο με μικρότερες τεχνικές. Και είμαι σίγουρος ότι είναι περίφημη ιδέα να προστεθεί κάτι καινούργιο στην χρονιά μιας Ολυμπιάδας έτσι ώστε οί άλλοι άθλητές να μην είναι συνηθισμένοι σ'αυτό πριν τούς Άγώνες.

Εάν κοιτάξεις τόν Στάρμπρουκ, τόν άριστερόχειρα προκάτοχό τους στην Βρεταννική όμάδα, θα παρατηρήσεις ότι ό Στάρμπρουκ συχνά χρησιμοποιούσε τό άριστερό του σώρμα με τόν άστράγαλο για να "στήσει" την μεγαλειώδη του τεχνική τάϊ-ότόσι. Οί αντίπαλοι συχνά άναγκάζονταν να άποσύρουν τό δεξί τους πόδι ή να διακινδυνέψουν να τό έχουν κλωτημένο μακριά από τό άριστερό πόδι του Στάρμπρουκ. Τότε αυτό έδινε στόν Στάρμπρουκ μία πιό άποτελεσματική θέση για να έξαπελύσει την μεγάλη του τεχνική. Ο Στάρμπρουκ, φυσικά, δεν μπορούσε να χρησιμοποιήσει τό άριστερό του τάϊ-ότόσι σαν άπειλή για χιζαγκουρούμα ή κοστότογκουρι, γιατί ήταν τόσο δύσκαμπτος όσο ό πύργος του Άϊφφελ και δεν μπορούσε να γυρίσει τό σώμα του τόσο γρήγορα ώστε να χρησιμοποιήσει τόν συνδυασμό. Ο Ράντμπερν και ό Ντόνελου μπορεί να μην έχουν αυτό τό πρόβλημα, ώστε σ'αυτή την περίπτωση έχουν δύο προαιρέσεις να άκολουθήσουν να χρησιμοποιούν μικρές τεχνικές για να στήσουν την μεγάλη τους τεχνική ή να χρησιμοποιούν την άπειλή των μεγάλων τεχνικών για να σκοράρουν με μία μικρή. Άλλά, με όποιοδήποτε τρόπο, νομίζω ότι μπορούν να βελτιωθούν πολύ οί πιθανότητες τους για Ολυμπιακό μετάλλιο όταν έχουν κι άλλα άτού τά όποια μπορούν να χρησιμοποιούν άποτελεσματικά σε μεγάλους συναγωνισμούς.

Επίσης νομίζω ότι αυτοί οί δύο θα ώφεληθούν από την προπόνηση πριν τούς Ολυμπιακούς. Ολοφάνερα έξαιτίας τής έλλείψεως χρημάτων, είναι καλύτερα ό,τι χρήμα υπάρχει διαθέσιμο γά χρησιμοποιοείται για τις χρονιές των Ολυμπιάδων παρά για άλλες χρονιές όπου τό γόητρο είναι μικρότερο. Άπό τόν Φεβρουάριο, ή όμάδα θα είναι στό Κρύσταλ Πάλας όπου μπορούν να έξασκούνται τό πρωτ, να ξεκουράζονται τό μεσημέρι και να πηγαίνουν για προπόνηση στά ντότζο του Λονδίνου τά άπογεύματα. Είναι πράγματι γοητευτικό πώς στά τελευταία λίγα χρόνια τό ποσόν των χρημάτων για την κατάλληλη προετοιμασία τής έθνικής όμάδας αύξήθηκε.

Οί Άγώνες

Πρώτη ήμέρα

Βαρέα Βάρη (Πάνω άπ'τά 95 κιλά)

Ο Γιασουχίρο Γιαμασίτα ήταν καθαρά τό φαβορί για αυτή την κατηγορία μετά την νίκη του στό κύπελο Κάνο ένα χρόνο πριν. Εύτυχως κληρώθηκε σε διαφορετικό όμιλο από τόν Εύρωπαϊο πρωταθλητή Ρούζ. Σ'όλη την διάρκεια του συναγωνισμού, οί κληρώσεις ήταν συχνά άνομοιόμορφες γιατί δεν χρησι-

μοποιήθηκε τό μέτρο που επιτρέπει τόν διακανονισμό των συναντήσεων έτσι ώστε οί καλύτεροι σε έπιδόσεις άθλητές να συναντώνται πρós τούς τελευταίους άγώνες, κανονισμός που δεν χρησιμοποιήθηκε ξανά μετά την ματαίωση του διεθνούς πρωταθλήματος του 1977. Στόν δρόμο του πρós τά τελικά ό Ιάπωνας άντιμετώπισε δύο άλλους πρωτοπόρους Εύρωπαίους, τόν Ούγγρο Βάργκα και τόν Ρώσο Άλεξέι Τιοϋριν, τόν Εύρωπαϊο κάτοχο του Άνοικτού τίτλου. Τούς νίκησε και τούς δύο με σχεδόν ταυτόσημες κινήσεις, εύθραυστα σαρώματα άριστερών άστραγάλων και μετά άθραυστα καμίσιχογκατάμε. Ο Ρούζ ήταν λιγώτερο έντυπωσιακός αλλά έδειξε άξιόλογη "όξυδέρκεια" τζούντο στόν τρόπο που ποίκιλε τις έπιθέσεις του σε διάφορους αντίπαλους. Ο μόνος που μπορούσε να άνακόψει τόν Ρούζ πριν τόν τελικό ήταν ό Πέτερ Άντελααρ, τής Ολλανδίας. Άλλά ό γιγαντιαίος Ολλανδός, ό όποιος νίκησε τόν Ρούζ στόν τελικό του Εύρωπαϊκού πρωταθλήματος Βαρέων Βαρών τό 1978, ύπέστη ένα κλείδωμα του ποδιού με τά δύο χέρια από τόν Έλβετο Πέτερ Τσίγκερ, και δεν μπόρεσε να καλύψει την διαφορά. Στο Έλσίνκι, ό Άντελααρ έδειξε ξαφνικά πιό έπιθετικός και ικανός από ότι μέχρι τώρα αλλά αυτή ή βελτίωση δεν ήταν παρατεταμένη.

Ο Ρούζ νίκησε τόν Γιουγκοσλάβο Ραντομίρ Κοβάτσεβιτς στά σημεία στόν τρίτο γύρο και μετά τόν Κορεάτη Τσό Τζάε Κι, τόν όποιο ό Στάρμπρουκ νίκησε για τό χάλκινο μετάλλιο στους Ολυμπιακούς του 1976, για μία θέση στά τελικά. Μία καθαρή ούτσιμάτα από τόν Ρούζ τόν άνέδειξε νικητή στά σημεία. Για τά χάλκινα μετάλλια έγιναν δύο άγώνες. Ο Τσό νίκησε τόν Κοβάτσεβιτς στά σημεία, είχε νικήσει νωρίτερα τό Βρεταννό Άρθουρ Μάππ με σημείο παθητικότητας - για να πάρει τό χάλκινο μετάλλιο. Ο άλλος άγώνας έδειξε πόσο άπειρος είναι άκόμη ό Τιοϋριν. Έκανε ένα άσχημο λάθος στό έδαφος και ό Βάργκα έπιασε ένα χόλντ - ντάουν. Ο Τιοϋριν τελικά τόν άνέστρεψε αλλά είχε κρατηθεί κάτω για παραπάνω από 25 δεύτερα και ό Ρώσος δεν μπόρεσε να τό καλύψει πριν τό τέλος.

Εάν ό Ρούζ έπρόκειτο να νικήσει τόν Γιαμασίτα θα τό έκανε μπροστά στό πλήθος τής πατρίδος του. Στις άλλες δύο περιπτώσεις που είχε συναντηθεί τό ζεύγος, ό Γιαμασίτα είχε νικήσει και στους δύο άγώνες και άρκετά σίγουρα τό ξανάκανε έδώ. Δύο γρήγορα άριστερά όσσο γκάρι έριξαν τόν Ρούζ σε κρίσιμα νοκ-ντάουν. Ο Ρούζ δοκίμασε τό δεξί του χέρι χαράϊγκόσι, τάνι-ότόσι, άριστερό σεόϊ-νάγκε, σαρώματα άστραγάλου, λαβές ποδιών-όλο του τό ρεπερτουάρ αλλά ό Γιαμασίτα ούτε που ένοχλήθηκε.

Έλαφρά - Βαρέα Βάρη  
(κάτω των 95 κιλών)

Αυτό ήταν ένα Εύρωπαϊκό μονοπάλιο, περίεργο άρκετά άφου δύο από τούς καλύτερους Εύρωπαίους τής κατηγορίας αυτής δεν έφτασαν ούτε μέχρι τό μετάλλιο. Ο Άνατολικογερμανός Ντίτμαρ Λόρεντς και ό Γάλλος Άντζελο Παρίζι, που έπαιξε στόν περσινό Εύρωπαϊκό τελικό, μπορούσαν πολύ λογικά να περιμένουν να άνέβουν στό βάθρο, αλλά και οί δύο άπέτυχαν. Ο Λόρεντς έχασε από τόν Δυτικογερμανο Γκούντερ Νώϊρϋντερ και ό Παρίζι δεν έπελέγη



ούτε για την Γαλλική ομάδα. Ο Παρίζι νικητής χάλκινου μετάλλου για την Βρετανία, 19 χρονών, στους Ολυμπιακούς του 1972, έχασε δύο φορές πέτσι από τον Ροζέρ Βασόν. Αν και οι διεθνείς επιδόσεις του Παρίζι είναι κατά πολύ υπέρτερες, οι Γάλλοι προτίμησαν τελικά τον Βασόν. Ήταν μία άκατανόητη έκλογή και πολύ δύσκολη για την Γαλλία. Άλλα σέ ανασκόπηση, δέν έκανε ο Παρίζι τίποτε χειρότερο απ'τόν Βασόν, τόν μόνο Γάλλο πού απέτυχε νά ανταποκριθί στην περίσταση. Άλλα είναι ένα θέμα πάνω στό όποιο είμαι όλοκληρωτικά προκατειλημένος.

Ο Ράντμπερν βρήκε τόν έαυτό του στόν χειρότερο απ'τούς δύο όμιλους. Άλλα κατάφερε νά επιπλεύσει. Κατάφερε νά "κλειδώσει" μέ τόν βραχιόνια του τόν Γιουγκοσλάβο Ράυκο Κουσίτς και μετά κέρδισε στό σημεία τόν Νοτιοκορεάτη Κίμ Κουάν Χιούν. Και στους δύο αγώνες ο Ράντμπερν έμοιαζε πραγματικά έντυπωσιακός. Ο Γιουγκοσλάβος άντεξε μόνο 28 δεύτερα και ο Ράντμπερν ήταν πάντοτε πιό επιθετικός από τόν Κορεάτη. Ο Ράντμπερν έχει τό ταλέντο νά φαίνεται άμετάβλητα πιό επιθετικός και επικρατέστερος, άκόμη και αν δέν σκοράρει πραγματικά. Τότε συνάντησε τόν παλιό του ανταγωνιστή και φίλο Ρομπέρ Φάν ντέ Βάλλε του Βελγίου, στόν τρίτο γύρο. Ήταν ένας εξαίρετος αγώνας αλλά οι συνδυασμοί του Φάν ντέ Βάλλε σέ λαβές ποδιών και άντεπιθέσεις του έδωσε τό πάνω χέρι και πήρε τό σημεία σκοράρονται μέ ένα βάζα-άρι.

Έν τω μεταξύ, στόν πάτο τής κληρώσεως, ο Νώυρβύτερ, Ολυμπιονίκης μέ άργυρό μετάλλιο τό 1976 στό βαρέα βάρη, χάρις στην τυχερότερη κλήρωση ποτέ στό μοντέρνο τζούντο, άνοιγε τό δρόμο του προς τόν Φάν ντέ Βάλλε. Ο αγώνας μέ τόν Λόρεντς ήταν άποφασιστικός. Κράτησε πέντε λεπτά, αλλά ο Λόρεντς ήταν άνίκανος νά συμπληρώσει τήν περίφημη ούτσιμάτα του κατάλληλα, και έχασε από άντεπίθεση μέ γιούκο, ένα σκόρ πού σημάδεψε τήν έκβαση του αγώνα. Τότε ο Φάν ντέ Βάλλε έκανε ένα από τά φημισμένα του άνασηκώματα πάνω στόν Νώυρβύτερ για νά φτάσει στό τελικό.

Τί συνέβη στους Ιάπωνες; Ο Ισικάβα, πού έδειχνε λίγα κιλά ελαφύτερος απ'τό όριο, συνάντησε τόν Φάν ντέ Βάλλε στόν πρώτο αγώνα και ο Βέλγος σκόραρε μέ δύο κόκα έναντι ενός και κέρδισε στό σημεία. Τότε, ο Ισικάβα αντιμετώπισε τόν Ράντμπερν σέ αγώνα μπανάζ για τό χάλκινο. Ήταν ένας συναρπαστικός αγώνας, φοβερά γρήγορος, μέ τόν Ράντμπερν νά αποδίδει τόσο καλά όσο και ο αντίπαλός του. Άλλα, καθώς κουράστηκε, ο Ισικάβα άρχισε νά δείχνει πιό σίγουρος και μετά από 4 πρώτα και 24 δεύτερα συμπλήρωνε ένα όστό-γκάρι για ίππόν. Άλλα ο Νώυρβύτερ άνέκοψε τόν Ιάπωνα από τό χάλκινο μετάλλιο. Μετά από 3 πρώτα και 38 δεύτερα τό χαράι-γκόσι του τίναξε τόν Ιάπωνα στό στρώμα για ίππόν.

Στόν άλλο όμιλο, ο Ρώσος Τέμορ Κουμπουλούρι ούτε πού ένοχλήθηκε. Τό στυλ του είναι άξιοσημείωτα όμοιο μέ ενός άλλου Γεωργιανού, του Γκριγκόρου Γκογκολάουρι, πρώην άθλητή των μέσων βαρών. Επιτίθεται άδιάλειπτα, είναι έμπειρος στό σάρωμα των ποδιών και στό κλειδώματα και είναι άπειρόριστα σέ φόρμα. Και αντίθετα μέ τόν Γκογκολάουρι, δέν φαίνεται νά χάνει τό κεφάλι τόν σέ κρίσιμες περιστάσεις. Απέκλεισε στό σημεία τόν Κόστενμπεργκερ για μία θέση στό τελικό έναντι τόν Φάν ντέ Βάλλε, επανάληψη του τελικού των Πανερωπαϊ-

κών. Ήταν ένας νοητευτικός αγώνας μέ τόν Φάν ντέ Βάλλε νά παίρνει τήν πιό πολλή ύποστήριξη του πλήθους. Ο Βέλγος από νωρίς προηγήθηκε αλλά ο Ρώσος πήρε ένα τυχερό κόκα μέ ένα χαράι-γκόσι για νά προηγηθεί 3-2 στό κόκα. Ένα άλλο νόκ-ντάουν του έδωσε τό σημεία στό τέλος. Μαζί μέ τόν Νώυρβύτερ στην τρίτη θέση άνέβηκε και ο Όλλανδός Χένκ Νοϊμάν, πού απέκλεισε τόν Αυστριακό Κόστενμπεργκερ, νικητή του χάλκινου μετάλλου στό ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Δεύτερη μέρα.

Μέσα βάρη (κάτω των 80 κιλών).

Απ'όλες τίς άνισόρροπες κληρώσεις του πρωταθλήματος αυτή ήταν ή χειρότερη. Μέ όλο τόν όφειλόμενο σεβασμό προς τόν Γάλλο Μισέλ Σανσί, δέν είχε σοβαρούς αντίπαλους στόν δρόμο του προς τό τελικό. Στό 28 του, ο Σανσί ποτέ δέν υπήρξε θεαματικός άγωνιστής σέ μία μακριά καριέρα. Ποτέ δέν κέρδισε ένα μετάλλιο και συνήθως ήταν ρεζέρβα για τήν Γαλλική ομάδα έξ αίτίας τής παρουσίας του Ζάν-Πιέρ Τριπέ, τώρα σέ διαθεσιμότητα. Έν τούτοις, άρπαζε τήν εύκαιρία μέ μερικές στέρες παραστάσεις, και έμπνεόμενος απ'τό πλήθος, έκανε ότι του ζητήθηκε, φτάνοντας στόν τελικό νικώντας μέ χόλντ-ντάουν τόν Βραζιλιανό Ουγκο Καρμόνα.

Ο άλλος όμιλος ήταν αυτό πού ο πρώην μάνατζερ τής Λίβερπουλ Μπίλλ Σάνκλυ θά όριζε σάν "δι-αφορετική κλάση". Ο Ντόνελλυ ζεστάθηκε νικώντας μέ χόλντ-ντάουν τόν Μαροκκινό Μωχάμμεντ Ζούρχ και μετά απέκλεισε τόν Έλβετό πρωταθλητή του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος και Ολυμπιονίκη μέ χάλκινο, Γιούργκ Ρότλισμπεργκερ. Ο Ρότλισμπεργκερ ήταν σαφώς τό φαβορί αλλά μπερδεύτηκε από τό έξυπνο άριτερό στυλ του Ντόνελλυ και δέν μπορούσε νά χρησιμοποιήσει τίς τεχνικές του εύκολα. Δύο φορές ο Ντόνελλυ πήρε νόκ-ντάουν πού του έξασφάλισαν νίκη στό σημεία.

Μετά συνάντησε τόν Δυτικογερμανό Βόλφγκανγκ Φράνκ, νικητή χάλκινου μετάλλου στό Πανερωπαϊκό του 1978. Ο Ντόνελλυ τόν έριξε στό στρώμα μετά από 42 δεύτερα μέ ένα βίαιο όγκόσι, για νά τόν φέρει άντιμέτωπο μέ τόν Ανατολικογερμανό Ντέτλεφ Ουλτς για μία θέση στό τελικό. Κανείς Βρεταννός δέν είχε ποτέ φτάσει στό τελικά παγκοσμίου πρωταθλήματος και ο Ντόνελλυ λίγο έλειψε νά είναι ο πρώτος. Έκανε άδιάκοπες επιθέσεις, αλλά πιάστηκε από ένα καθαρό μορότε-σεόι-νάγκε και άνατράπηκε στό στρώμα για ένα γιούκο. Αυτό ήταν άρκετό για τόν Ανατολικογερμανό, νικητή του άργυρού μετάλλου στους περσινοούς Πανερωπαϊκούς, για μία θέση στόν τελικό. Τό άξιζε για τίς στους προηγούμενους γύρους, είχε νικήσει τόν Ουγγρο Έντρε Κίς μέ στραγγαλισμό μετά από τέσσερα πρώτα και τέσσερα δεύτερα, και μέ άπόφαση τόν Ιάπωνα Τακάο Τακαχάσι. Ο Τακαχάσι, νικητής του Ολυμπιονίκη Ισάμου Σονόντα στό Κύπελο Κάνο και νικητής του Παρισινού τουρνουά, είναι όνομαστός για τό άνηλεές γιοκόσιχο-γκατάμε του. Άλλα του λείπει ή όλοκληρωτική ικανότητα νά επικρατεί στους Ευρωπαίους, πού έχουν γίνει ηύξημένα προφυλακτικοί άπέναντι τόν Ιάπωνα, του όποιου ή ικανότητα νά περνά στην άγαπημένη του τεχνική είναι άξιοσημείωτη. Στην μάχη του έναντι τόν Ευρωπαϊο πρωταθλητή του 1978 Άλεξάντρ Γιατάκεβιτς, ο Ρώσος τι-

μωρήθηκε γιατί έγκατέλειπε τό στρώμα για νά άποφύγει τόν άνυπόμονο άντίπαλό του. Άλλα στόν έπόμενο γύρο ο Ουλτς πήρε ένα κόκα μέ ένα γρήγορο κό-ούτσι-γκάρι και ο Ιάπωνας έξαντλήθηκε από ιδέες και διείδυση για νά καλύψει τήν διαφορά. Άλλα ο Τακαχάσι έδειξε ότι κατέχει ταλέντο στις επιθέσεις όταν έριξε τόν Ντόνελλυ μέ ένα ύπεροχο ίππόν-σεόι-νάγκε σέ 48 δεύτερα, κερδίζοντας τό χάλκινο. Ο Ντόνελλυ έν τούτοις, έκανε κάτι από τό πιό έκπληκτικά πράγματα στην ιστορία του μοντέρνου τζούντο, νικώντας μερικούς άντιπάλους κορυφής, χάνοντας τήν θέση στόν τελικό, και νά μήν μπορεί νά ξαναζωντανέψει άρκετά για νά πάρει τό χάλκινο. Όμως έκανε ότι μπορούσε κανείς νά φανταστεί έν μπορούσε νά κάνει. Ίσως υπάρχει για αυτόν άνταμοιβή στην Μόσχα.

Ο Ουλτς πήρε μέ άπόφαση τόν αγώνα στό τελικό, νικώντας τόν Σανσί - ούτε ιδιαίτερα ικανός ούτε συναρπαστικός αγώνας - για νά φέρει τόν άνεξήγητα μόνο πρώτο παγκόσμιο τίτλο στην Ανατολική Γερμανία, στό τζούντο. Μετά από τόσα χρόνια πού έχουν στό σπόρ και τήν επιτυχία πού έχουν στό Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, μου πήρε άρκετά λεπτά για νά συνειδητοποιήσω ότι ήταν άληθινό.

Έλαφρά - μέσα βάρη

(κάτω των 78 κιλών)

Τό πιό ενδιαφέρον χαρακτηριστικό αυτής τής κατηγορίας σέ προσδοκία και, τό πιό άπογοητευτικό σέ ανασκόπηση, ήταν ή επανεμφάνιση του Ιάπωνα Σόζο Φούτζι. Ήταν περίπου 10 χρόνια από τότε πού γόητευσε τούς Ευρωπαίους στό Παρισινό τουρνουά του 1970 - ο αγώνας του έναντι τόν Όλλανδό Μάρτιν Ποχλαγέι πού πέρασε στόν θρύλο τόσο για τ-ην περιγραφή του από τόν Τζών Χίντλεϊ όσο και για τό ουσιαστικό ενδιαφέρον του. Είναι άληθεια ότι ο Φούτζι νίκησε έναν άνεπανάληπτο τέταρτο παγκόσμιο τίτλο έφέτος, αλλά πουθενά δέν υπήρχε, ο έκθαμβωτικός του συνδυασμός από κο-ούτσι-γκάρι και μορότε-σεόι-νάγκε. Αντί για αυτό, νίκησε τούς περισσότερους αγώνες του μέ τεχνικές έδάφους χρησιμοποιώντας τό "διπλής-πράξεως" τομεινάγκε, στό όποιο εμφανίζεται νά έχει άποτύχει νά συμπληρώσει μία ρίψη αλλά πραγματι χρησιμοποιεί τήν τοποθέτηση του ποδιού του στό στομάχι του άντίπαλου του για μία δεύτερη άπόπειρα, πού είναι συχνά επιτυχής.

Ο Φούτζι ειπε μετά ότι ή φιλοδοξία του παραμένει άκόμη νά νικήσει ένα Ολυμπιακό τίτλο και πρόσθεσε ότι αν και δέν ένοιωθε τόσο όξυς όσο συνήθως έδω, δέν αισθάνθηκε ποτέ δυσκολία στόν τελικό. Πρέπει νά είναι τό μόνο άτομο πού είδε έτσι τόν τελικό, γιατί ο αντίπαλός του Μπερνάρ Τσουλουγιάν έδωσε στόν Φούτζι έναν από τούς δυσκολότερους αγώνες τής διεθνούς του καριέρας και τό γιουχάρισμα στό τέλος ήταν πιό πολύ από τήν άπογοήτευση του πλήθους για τήν παράστασή του Φούτζι παρά για τό γεγονός ότι νίκησε ένα Γάλλο.

Ο Φούτζι νίκησε τόν Ουγγρο Λάζλο Χανγκυάσι μέ ένα συνδυασμό ενός-δύο νόκ-ντάουν προτού προχωρήσει σέ ένα σταθερό χόλντ-ντάουν. Στόν έπόμενο αγώνα του νίκησε τόν Νοτιοκορεάτη Γιούνγκ Τσό Πάρκ μέ μία ρίψη ώμου για νά πάρει ένα γιούκο και μετά σιγουρεύτηκε μέ ένα δεύτερο χόλντ-ντάουν πάνω στόν Αμερικανό Μπρέττ Μπάρον για νά φτάσει στό τελικό.

Ο Μπάρον είχε ταραξει τόν Σοβιετικό Χότα Χαρμαρέλι παίρνοντας ένα βάζα-άρι στόν προηγούμενο γύρο για ένα μεγαλοπρεπές ούρα-νάγκε.

Στόν άλλο όμιλο, ο Ανατολικογερμανός Χάραλντ Χαίνκε, ο βασιλεύων πρωταθλητής Ευρώπης, άρχισε κρατώντας μέ χόλντ-ντάουν τόν Ισραηλινό Μοσέ Πόντε και μετά νικώντας μέ άπόφαση τόν Δυτικογερμανό Μίσσαλα και τόν άκρως έμπειρο Πολωνό Άνταμ Άνταμτσουκ. Αυτό τόν έφερε άντιμέτωπο μέ τόν Τσουλουγιάν, ο όποιος, προς έκπληξη των περισσότερων, ήταν ο πιό ισχυρός του ζευγαριού, και πήρε τό σημεία.

Στόν τελικό, ο Φούτζι πήρε ένα κόκα μέ ένα τόμοε-νάγκε γύρω στό δύο τρίτα του έπτάλεπτου αγώνα και μετά έμεινε εύχαριστημένος γυρνώντας πάνω στό στρώμα, προσποιούμενος περιστασιακές επιθέσεις για νά ίκανοποιεί τούς κριτές. Τό πλήθος γιουχάριζε και σφύριζε. Τό Λουντβιχσάφεν, ή Λωζάννη και ή Βιέννη ποτέ δέν ήταν σάν κι αυτό.

Ο Βρεταννός αντιπρόσωπος Κρίς Μπούουλς νίκησε τόν Ιρανό Άζέμε στό σημεία, αλλά έχασε από τόν Άλγερινό Άντα Μπερκάνε. Ο Μπούουλς πρέπει νά δείξει έμπιστοσύνη στις ικανότητές τους σ'ένα διεθνή συναγωνισμό όπως δείχνει στην προπόνηση. Συχνά, έδειχνε νά στρώνει τόν αντίπαλο για ρίψη και νά διατάζει νά τήν επιχειρεί. Εάν μπορεί νά ξεπεράσει αυτό τό πρόβλημα θά προχωρήσει ψηλότερα στους μεγάλους αγώνες.

Τρίτη μέρα

Έλαφρά βάρη (κάτω των 71 κιλών)

Αυτή ή κατηγορία άναμενόταν μέ λαχτάρα από τούς Βρεταννούς ύποστηρικτές επειδή ο Νήλ Άνταμς ήταν, σάν βασιλεύων Ευρωπαίος πρωταθλητής, σαφώς μία δυναμική παρουσία. Άλλα, για πολλούς διεθνείς παρατηρητές, ή έκτέλεση των τεχνικών του ήταν επίσης άναμενόμενη γιατί στην Ηπειρωτική Ευρώπη ο Άνταμς είναι γνωστός για τήν έμφασή του στην επίθεση. Δέν έπρόκειτο νά άπογοητεύσει κανένα, έκτός ίσως τόν έαυτό του.

Άλλη μία φορά οι όμιλοι ήταν άνόμοιοι μέ μόνο τόν Ιάπωνα νικητή του Κύπελου Κάνο, Κυότο Κατζούκι, και τόν Ρώσο Ταμάζ Ναϊτσαλάουρι στη μία πλευρά τής κληρώσεως και όλους τούς άλλους πρωταγωνιστές στην άλλη μεριά. Ο Άνταμς είχε τόν Μάριαν Τάλατζ, Πολωνό χάλκινο Ολυμπιονίκη, για τόν έναρκτήριο αγώνα του και κράτησε όλη τήν διάρκεια του αγώνα μέ τήν δεξιόχειρα στάση του Τάλατζ νά επιτρέπει στόν Άνταμς νά επιτίθεται μόνο από τήν μία πλευρά. Δέν σκοράρισε κανείς μέ νοκ-ντάουν και οι κριτές διαφωνούσαν. Ο Άνταμς πήρε τήν ψήφο του διαιτητή πιθανόν επειδή είχε περισσότερες επιθέσεις και έπιθετικότητα. Άλλα ήταν πολύ όδυνηρό για τούς ύποστηρικτές του. Ο έπόμενος αγώνας του έναντι τόν Γιουγκοσλάβο Βούγιεβιτς ήταν πλήρης άντίθεση ο Άνταμς τόν άνέτρεψε μέ ένα μαλακό όστό-γκάκε για ένα ίππον. Μετά ήρθε ο Ανατολικογερμανός Γκοϊντερ Κροϋγκερ, Ευρωπαίος πρωταθλητής του 1978.

Ο Κροϋγκερ προσπάθησε νά κρατηθί μακριά από τό άνυπόμονα χέρια του Άνταμς, και οι δύο άθλητές δοκίμασαν επιθέσεις όταν δέν ήταν κατάλληλα τοποθετημένοι. Άλλα σέ μία απ'αυτές, τό ζευγάρι γλίστρισε στό έδαφος και ο Άνταμς έκτέλεσε ένα



τζούτζι-γκατάμε. Ο Κρουγκερ στριφογύρισε σε μία προσπάθεια να ξεφύγει, αλλά ο Άνταμς είχε κατορθώσει μία ασφαλή λαβή της ώλενης. Τέντωσε τον βραχίονα και ο Κρουγκερ εγκατέλειψε. Η ταχύτητα της νίκης έκανε τον Τόνυ Μάκ Κόννελλ να πη ότι ο Άνταμς "κοίταζε προς τον Κατζούκι για τον τελικό παρά στον επόμενο αγώνα" - ενάντια στον Ιταλό Έιζο Γκάμπα, τον οποίο ο Άνταμς νίκησε στον Πανευρωπαϊκό τελικό πέρσι τον Μάη. Ο Γκάμπα είχε ρίξει τον Γάλλο Κριστιάν Ντυό με κοσότο-γκάκε για να αντιμετωπίσει τον Άνταμς.

Ήταν μία Ιση αντιμετώπιση αλλά ο Άνταμς υπέστη ένα πρώιμο νόκ-ντάουν από μία ρίψη ώμου και αυτό απεδείχθη αποφασιστικό. Ο Γκάμπα προφύλαξε προσεκτικά την προήγηση του καθώς ο Άνταμς πολεμούσε με αυξανόμενη απελπισία για να πιάσει μία σταθερή λαβή στον αντίπαλό του. Ο Γκάμπα έξιπνα άρνήθηκε οποιαδήποτε κίνηση θά τον οδηγούσε μπρός σε μία από τις αγαπημένες τεχνικές του Άνταμς και προχώρησε για να αντιμετωπίσει τον Κατζούκι στον τελικό.

Εδώ καταβλήθηκε, παρά το γεγονός ότι ο Ιάπωνας υπέφερε από σπασμένο δάχτυλο του ποδιού. Ο Κατζούκι σκοράρισε με δύο γιούκο και δύο κόκα για να πάρει το χρυσό μετάλλιο. Ο Άνταμς, στο μεταξύ, νίκησε τον Ντυό με απόφαση για να πάρει ένα χάλκινο μετάλλιο και ο Ναμτσάλουρι πήρε το άλλο νικώντας τον Ιρλανδό Άλόνζο Χέντερσον με νόκ-ντάουν.

Κατηγορία πετεινού (κάτω των 65 κιλών)

Ο Σοβιετικός Νικολάϊ Σολοντούχιν έγινε ο δεύτερος που πρόσθεσε τον παγκόσμιο τίτλο στον Ευρωπαϊκό του τίτλο - ο άλλος ήταν ο συμπατριώτης του Κουμπουλούρι των ελαφρών-βαρέων Βαρών - όταν πήρε με απόφαση τον Γάλλο Υβ Ντελβίν. Ενάντια στο γεγονός ότι έχασε πολύ από την προπόνηση της χρονιάς και τον συναγωνισμό εξ αιτίας μιας σπασμένης κλειδας (κόκκαλο του λαιμού) - ο νεώτερος αδελφός του Γκύ ήταν ένας επιτυχής αναπληρωματικός - ο Υβ επέστρεψε δυνατά ανανεωμένος για αυτό το πρωτάθλημα. Έχει ταλέντο να αναστατώνει τους Ιάπωνες νίκησε τον Γιουσιχάρου Μινάμι, δύο φορές παγκόσμιο πρωταθλητή, στους Ολυμπιακούς του '76, και εδώ τό ξανάκανε νικώντας τον Κουσοούκε για μία θέση στον τελικό.

Ήταν ένας εξαίρετος τελικός με τον Ντελβίν να σκοράρει νωρίς με κόκα σ' ένα νόκ ντάουν. Αλλά μετά δικαίως παρατηρήθηκε με σημείο τιμωρίας για παθητική τακτική και έχασε επαφή με τον αγώνα. Ο Ρώσος μετά σκοράρισε με νόκ-ντάουν με ένα επιτυχές σάρωμα αστραγάλου.

Ο Ντελβίν σαφώς κουράστηκε καθώς το ζευγάρι μπήκε στο τελευταίο λεπτό του αγώνα, έτσι, όταν οι δύο μαχητές κύλισαν σε τεχνικές εδάφους, δεν ήταν σε φόρμα. Ο Ρώσος σιγούρεψε ένα τούτζι-γκατάμε στην άκρη του στρώματος για να νικήσει τον αγώνα μετά από 6 πρώτα και 18 δεύτερα. Μετά από 6 αγώνες αναμεταξύ τους στά διάφορα πρωταθλήματα, το σκόρ είναι 3-3,

Τά χάλκινα μετάλλια πήγαν στον Σαχάρα, που νίκησε τον Βρεταννό Ραίυ Νήναν με απόφαση και τον Πολωνό Γιάννου Παλόφσκι. Ο Νήναν είχε την συνηθισμένη σταθερή του ημέρα νικώντας τον Ισραηλίτη

Τένενμπάουμ και τον Κάρλος Ρουίτζ της Βενεζουέλας προτού χάσει με κοσότο-γκάκε με ίπόν από τον Ντελβίν. Μετά άρχισε την μάχη ενάντια στον Ιάπωνα, αν και ποτέ δεν έδειξε ότι θά νικούσε, όταν υπέστη δύο γιούκο. Μία μεγάλη έκπληξη ήταν η ήττα του Άνατολικογερμανού Τόρστεν Ράισμαν, ο οποίος επέστρεψε μετά από μακριά περίοδο αναπαύσεως πέρσι για να τερματίσει τρίτος στο Κύπελο Κάνο. Έχασε από τον Καναδό Μπράντ Φάρρου με χωριστή απόφαση και μετά ο Φάρρου έχασε με τη σειρά του από τον Κωνσταντίν Νικολάι της Ρουμανίας.

Τέταρτη μέρα.

Κατηγορία μύγας (κάτω από τα 60 κιλά).

Μετά την νίκη του στο κύπελο Κάνο, ο Γιουσιχάρου Μοριβάκι ήταν ο πιο πιθανός νικητής αλλά ο Φελίτσε Μαριάνι, βασιλεύων Ευρώπας και παγκόσμιος πρωταθλητής και Ολυμπιονίκης, έδειχνε να είναι ο άλλος πιθανός φιναλίστ. Στην πραγματικότητα κανείς τους δεν έφτασε μέχρι τον τελικό.

Η κλήρωση ήταν μετριώς μοιόμορφη αλλά ο πιο σημαντικός αγώνας έτυχε νωρίς όταν ο Γάλλος Τιερού Ρέυ αντιμετώπισε νωρίς τον Μοριβάκι. Ο Ρέυ, αρκετά ψηλός για την κατηγορία του, δούλεψε καλά με τις αντεπιθέσεις και προηγήθηκε νωρίς. Ο Γιαπωνέζος αντεπιτέθηκε δυνατά και με ένα γρήγορο χαράϊ-γκόσι ισοφάρισε. Ο αγώνας έληξε χρονικά και η απόφαση δόθηκε δίκαια στον Ρέυ. Μετά απ' αυτό τον θρίαμβο ο Ρέυ νίκησε ήρεμα τον Μεξικανό Γκονζάλες με τρία σημεία και τον Ρουμάνο Σζάμπο με πέντε σημεία για να φτάσει στον τελικό. Ο Βρεταννός Τζών Χολλυνταϊν νίκησε με περίπατο τον Νορβηγό Μπροϋερ και νίκησε με δύο γιούκο τον Βούλγαρο Χκούττωφ. Αλλά μετά συνάντησε τον Ισραηλινό Κοάζ και κρατήθηκε κάτω μετά από 4 πρώτα και 17 δεύτερα. Ο Μοριβάκι άνοιξε τον δρόμο του προς τον αγώνα μπαράζ, συμπεριλαμβάνοντας και ένα μεταγαλειώδες τσούρι-κόμι-γκόσι στον Γκονζάλες, πήρε το χάλκινο μετάλλιο απ' αυτόν τον δμίλο.

Απ' την άλλη πλευρά, ο Μαριάνι πήρε δύο κόκα ενάντια στον Δυτικογερμανό Γκραϊμπλιν, επανάληψη του Πανευρωπαϊκού τελικού τον Μάιο. Συνέχισε επιτυχώς προτού συναντήσει τον Νοτιοκορεάτη Κόα Βού Τζόνγκ, για μία θέση στον τελικό. Ο Μαριάνι έδειχνε μάλλον κουρασμένος και έχασε με τρία σημεία από τον αντίπαλό του.

Στον τελικό ο Ρέυ είχε δυσκολίες στο να διασπείρει το άριστερό πιάσιμο του αντιπάλου του επειδή προτιμάει δεξιά λαβή για να χρησιμοποιήσει το ται-δτόσι του. Το πρόβλημα των πιασιμάτων οδήγησε και τους δυο αθλητές σε ποινές για παράνομα πιασίματα. Αλλά τότε ο Ρέυ σκοράρισε με δύο αποφασιστικά κόκα σε αντεπιθέσεις, ένα με δότο-γκάρι και το άλλο με κο-ούτσι-γκάρι, για να φέρει στην χώρα του το δεύτερο τίτλο στην ιστορία της.

Άνοικτη κατηγορία

Υπήρχε ένα ρεκόρ με 32 έγγραφες για αυτήν, την κατηγορία του μεγαλύτερου γοήτρου. Νόμιζα ότι η Ιαπωνία θά διάλεγε τον Γιαμασίτα για αυτήν

την κατηγορία όπως και για τα Βαρέα Βάρη, αλλά ο Σάτο είπε πριν το πρωτάθλημα ότι η Ιαπωνία πάντοτε προτιμά ξεχωριστούς αγωνιστές για τις δύο κατηγορίες επειδή ένας αθλητής δεν μπορεί να αποδώσει το καλύτερό του αν συμμετέχει και στις δύο. Ίσως, αλλά η αποτελεσματικότητα του Γιαμασίτα κατά 98% είναι κατά πολύ καλύτερη από τα 100% του Έντο. Στους Ολυμπιακούς, με μία έβδομηδα διαφορά ανάμεσα στις δύο κατηγορίες, ο Γιαμασίτα θά έπρεπε να μπει και στις δύο κατηγορίες.

Ο Έντο, εν τούτοις, έκανε τα πάντα από ότι του ζητήθηκε και πολύ περισσότερα. Πάντοτε νίκησε έντυπωσιακά νικώντας με χόλντ-ντάουν τον Κορεάτη Τσό με γιούκο-σίχο-γκατάμε, ρίχνοντας τον Αιγυπτίο Άλ Ρασουάν με ούτσι-μάτα σε 35 λεπτά και τον Πολωνό Νοβακόφσκι σε 3 πρώτα και 33 δεύτερα. Μετά ήρθε ο αγώνας του με τον Ρούζ, ο οποίος προόδευε από μία κλήρωση με εμφανείς δυσκολίες.

Τό ζευγάρι έπεσε στο έδαφος νωρίς και ο Ρούζ προσπάθησε να πνίξει τον Έντο (θά ήταν ευκολότερο να στραγγαλίσει ένα ταύρο) και ο Γιαπωνέζος άφου αντιστάθηκε για 30 δεύτερα ξαφνικά γύρισε τον αντίπαλό του και προσγειώθηκε από πάνω του το ζευγάρι χώρισε. Ο Έντο σταθερά έψαχνε για μία ευκαιρία για το δεξί του σεοϊ-νάγκε ή το χαράϊ-γκόσι αλλά ο Ρούζ είναι πολύ έμπειρος μαχητής για να τσιμπήσει το δόλωμά και να δώσει στον Έντο μία γωνιστή λαβή. Τότε ξαφνικά ο Έντο δοκίμασε ένα δεξί κοσότο-γκάκε. Ο Ρούζ δεν μπόρεσε να απαλλάξει το πόδι του εγκαίρως καθώς ο αντίπαλός του τον ξάπλωσε κάτω σκοράροντας με γιούκο. Μετά δευτερόλεπτα να τρέχουν, ο Ρούζ συνέχισε να επιτίθεται και ένα αποπειρώμενο χαράϊ-γκόσι αντιμετώπιθηκε με ένα καινούριο κοσότο-γκάκε για άλλο ένα γιούκο. Ο Έντο πήρε τα σημεία και συνέχισε για να συναντήσει τον Κουζνέτωφ στα τελικά.

Ο Βιτάλυ Κουζνέτωφ είχε παλιά τις καλές του μέρες στο τζούντο. Τό 1972 νίκησε ένα δμίλο στους Ολυμπιακούς που αποτελούνταν από τον Νισιμούρα, τον Ρούσκα και τον Γκλάαν για τους προκριματικούς. Αλλά, στα 36, οι καλύτερες μέρες του είναι σαφώς πίσω του. Σ' αυτήν την διοργάνωση ήταν τυχερός να επιζήσει ένα γύρο. Στον αγώνα του ενάντια στον Δυτικογερμανό Άρτουρ Σνάμπελ, ο Δυτικογερμανός έδειχνε πολύ αδιάφορος για να πολεμήσει και μετά από μία προφορική προειδοποίηση του δόθηκε πρώτα ένα σίντο και μετά ένα τσούϊ. Αλλά τό τελευταίο δευτερόλεπτο έριξε τον Κουζνέτωφ με σεοϊ-νάγκε παίρνοντας τον θετικό βαθμό ισοδύναμο σε αξία με τό αρνητικό τσούϊ. Δεν υπήρχε άλλη βαθμολογία στον πίνακα. Οι κριτές διαφώνησαν και ο διαιτητής, που εμφανίστηκε να διατάζει έδωσε την απόφαση στον Κουζνέτωφ. Ήταν η πιο αμφισβητήσιμη απόφαση του πρωταθλήματος και τά πλήθη γιουχάρισαν για ένα λεπτό και σφύριζαν παρατεταμένα, και γιουχάρισαν και τους δύο κριτές που βράβευσαν τον Ρώσο, ή τον ίδιο τον Κουζνέτωφ όταν ακολούθως εμφανίστηκε. Συμφώνησα με την απόφαση πιστεύοντας ότι ο κανόνας, ότι ένα σημείο τιμωρίας είναι υπέρτερο σε αξία από τό ισοδύναμο του θετικού, ήταν ακόμη σε ισχύ (εγκαταλείφθηκε νωρίτερα τό 1971). Αλλά αφού μίλησα με διαφόρους ανθρώπους, ακόμη δεν πιστεύω ότι έγινε αναγκαία λάθος στην κρίση. Ο Ρώσος ήταν πιο θετικός και είχε εξαπολύσει τις πιο πολλές επιθέσεις. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, η αντίδραση του πλήθους δημιουργήθηκε τά μέγιστα από τους Γάλλους που ήθελαν

να δούν τον πιθανό φιναλίστ να χάνει, και μία μεγάλη παρέα Δυτικογερμανών που καθοδηγούσαν τό γιουχάρισμα και τό γεγονός ότι η ρίψη έλαβε χώρα ακριβώς τή στιγμή που έληγε ο αγώνας, κάτι που πάντα επηρεάζει τά πλήθη. Οι επίσημοι είναι σαν τον οποιοδήποτε άλλο, κάνουν λάθη μερικές φορές, αλλά επειδή είναι εκπαιδευμένοι και έμπειροι κάνουν λιγώτερα λάθη στην διαιτησία απ' ότι οι υπόλοιποι από εμάς.

Ο Κουζνέτωφ νίκησε τον Κοβάτσεβιτς με γιούκο-γκατάμε μετά από 3 πρώτα και 40 δεύτερα, ο Γιουγκοσλάβος είχε νικήσει πρωτύτερα τον Άρθουρ Μάμπ, και μετά τον Φάν ντέ Βάλλε για να φτάσει στα τελικά. Εδώ ο Κουζνέτωφ προσπάθησε να παίξει κοντά τον αντίπαλό του αλλά ο Έντο κρατήθηκε μακριά από τά ανυπόμονα χέρια του αντιπάλου του. Μετά από 2 πρώτα και 54 δεύτερα τό ζευγάρι πήγε στην άκρη του στρώματος και ο Έντο γλύστρισε κάτω από τον δεξιό βραχίονα του Κουζνέτωφ και τον πέταξε με ένα τέλειο χαράϊ-μακικόμι και ίππον.

Τό πρωτάθλημα τελείωσε με μία σπάνια εκδήλωση για τούς ιδρυτές του σπόρ.

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

**Οι πολεμικές τέχνες  
άπασχολούν 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 στο κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές, ώστε να τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.



# μάθημα καράτε

Επίβλεψη μεταφράσεως: Γιώργος Σανιώτης  
Μετάφραση: Θύμιος Περισίδης

## ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ ΚΑΤΑ

Οι αποκρούσεις, τὰ χτυπήματα με γροθιά η ανοιχτό χέρι και τα λακτίσματα – οί θεμελιώδεις τεχνικές του καράτε – είναι συνδυασμένα με κατάλληλα λογικό τρόπο σε τυπικές σειρές που λέγονται κατά (kata). Από τὰ παλιά ακόμα χρόνια, τὰ διάφορα κατά αποτελούσαν τόν πυρήνα του καράτε, έχοντας αναπτυχθεί και τελειοποιηθεί από ηλικιωμένους μάστερς με οδηγό τή μακροχρόνια εκπαίδευση και πείρα τους.

Τὰ κατά, περίπου πενήντα από τὰ όποία έχουν διατηρηθεί μέχρι σήμερα, μπορούν να χωριστούν χοντρικά σε δύο ομάδες. Στή μία ανήκουν εκείνα που είναι φαινομενικά άπλά, αλλά συγχρόνως παρουσιάζουν μεγαλοπρέπεια, γαλήνη και επιβλητικότητα. Μέ τήν εξάσκηση στά κατά αυτού του είδους ο καρατέκα μπορεί να βελτιώσει τή φυσική του κατάσταση, δυναμώνοντας τὰ όστά του και αναπτύσσοντας δυνατούς μύς. Η άλλη ομάδα τών κατά είναι υποβλητική σαν τό πέταγμα του χελιδονίου και είναι κατάλληλη για τήν απόκτηση γρήγορων αντανακλαστικών και ταχύτατων κινήσεων.

Η γραμμή εκτελέσεως (embusen = έμπουσεν) του κάθε κατά, δηλ. τὰ βήματα τών ποδιών, έχει προκαθορισμένες διευθύνσεις. Παρ' όλο που ο εξασκούμενος δέν έχει όρατό αντίπαλο, θά πρέπει να έχει στό μυαλό του τήν πιθανότητα επιθέσεως αντιπάλων από τέσσερις διευθύνσεις – ή και από όκτώ – και τή δυνατότητα τής αλλαγής γραμμής εκτελέσεως τών τεχνικών.

Επειδή τὰ κατά περιέχουν όλα τὰ βασικά στοιχεία για τήν εξάσκηση όλου του σώματος, είναι ιδανικά γι' αυτό τό σκοπό. Εξασκούμενος μόνος του ή με άλλους, μπορεί ο καθένας να ακολουθήσει αυτόν τόν «τρόπο», σύμφωνα με τό επίπεδο τών ικανοτήτων του και άνεξάρτητα από τήν ηλικία του.

Διά μέσου αυτών τών τυπικών ασκήσεων θά μπορέσει ο καρατέκα να μάθει τήν τέχνη τής αυτοάμυνας, που θά τόν καταστήσει ικανό να αντιμετωπίσει μία επικίνδυνη κατάσταση φυσικά και αποτελεσματικά. Αλλά ο βαθμός τής επίδεξιότητας είναι ο καθοριστικός παράγοντας.

Χαρακτηριστικά τών κατά είναι:

1. Για κάθε κατά, ο αριθμός τών κινήσεων είναι όρισμένος (είκοσι, σαράντα κτλ.). Πρέπει να εκτελούνται με τή σωστή σειρά.

2. Η πρώτη κίνηση του κατά και η τελευταία πρέπει να εκτελούνται στο ίδιο σημείο τής γραμμής εκτελέσεως. Η γραμμή εκτελέσεως έχει διάφορες μορφές ανάλογα με τό κατά, π.χ. μπορεί να είναι εύθεια, σχήματος T, σχήματος I, σχήματος άστεριού, κτλ.

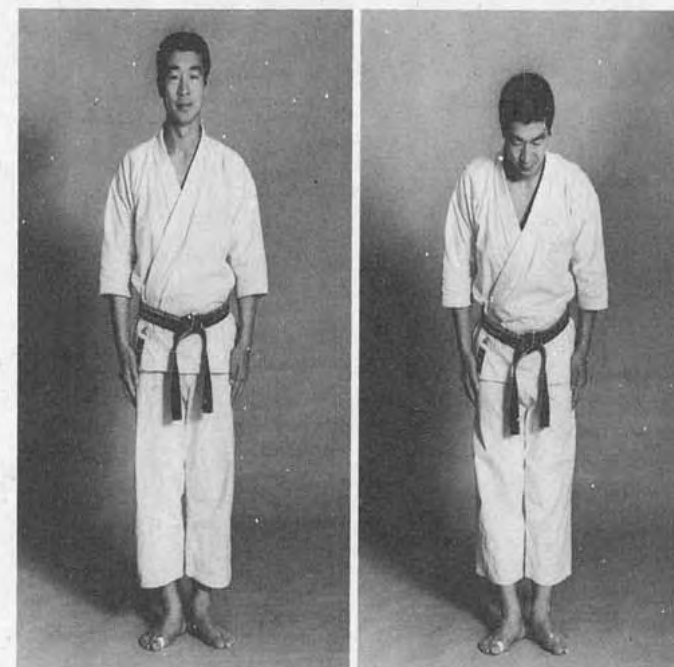
## Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

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

3. Υπάρχουν κατά που πρέπει να μαθαίνονται απαραίτητα και άλλα προαιρετικά. Τὰ πρώτα είναι τὰ πέντε κατά Heian (χειάν) και τὰ τρία Tekki (τέκκι). Τὰ δεύτερα είναι τὰ Bassai (μπάσαι), Kankū (κάνκουου), Empi (έμπι), Hangetsu (χανγκέτσου), Jutte (τζούτε), Gankaku (γκανκάκου) και Jion (τζιόν). Άλλα κατά είναι τὰ Meikyō (μέικυο), Chinte (τσίντε), Nijūshiho (νιτζούσουιχο), Gojūshiho (γοτζούσουιχο), Hyakuhachiho (χιάκου-χάτσιχο), Sanchin (σαντσίν), Tenshō (τένσο), Unsu (ούνσου), Sōchin (σότσιν) και Seienshin (σέιεν-τσίν).

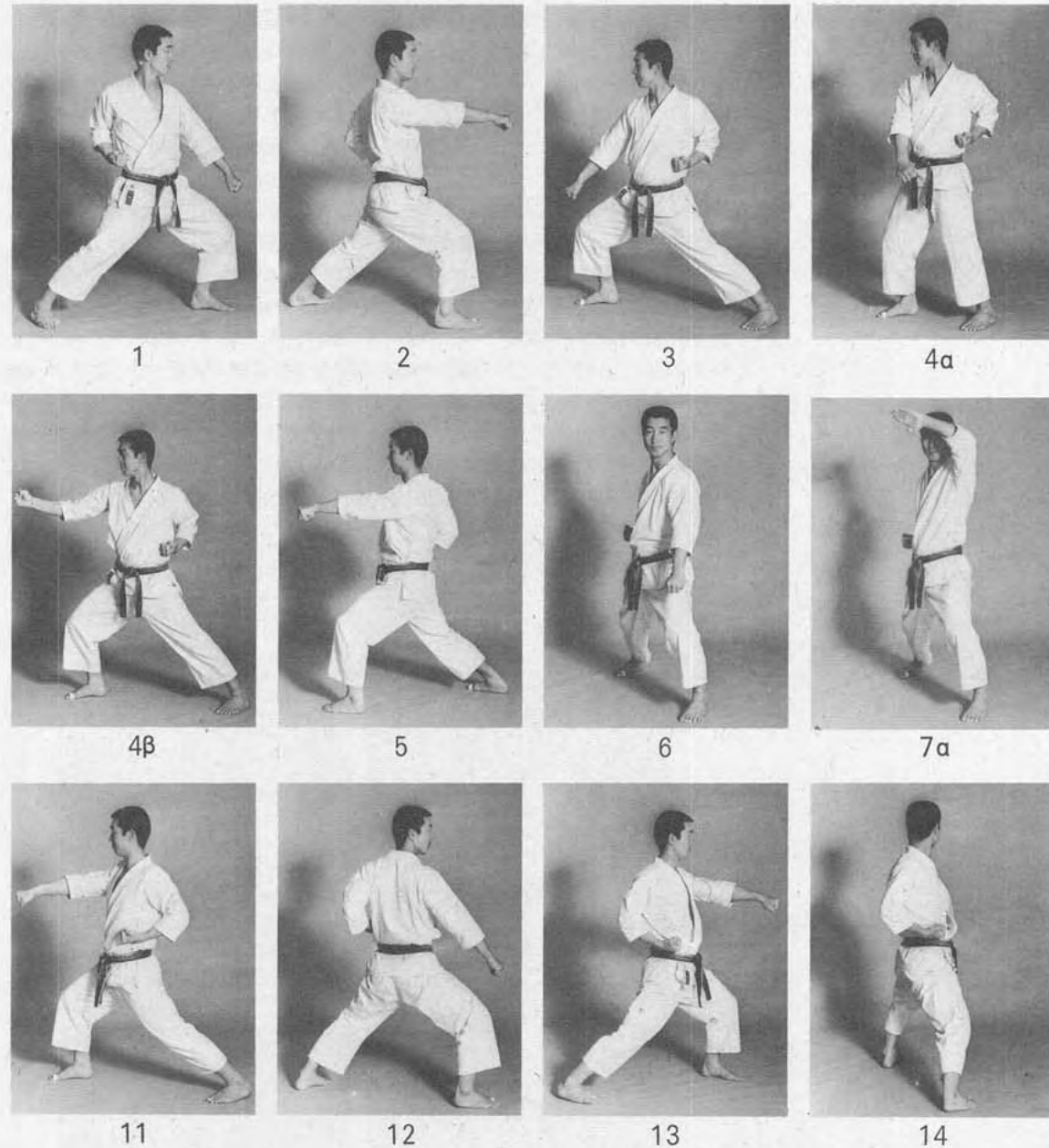
4. Για να εκτελέσει κανείς ένα κατά δυναμικά, πρέπει να θυμάται και να παρατηρεί τρεις κανόνες: (1) σωστή χρήση τής ισχύος, (2) ταχύτητα τών κινήσεων, γρήγορη ή άργη, και (3) έκταση και συσπείρωση του σώματος. Η όμορφιά, η ισχύς και ο ρυθμός του κατά εξαρτώνται από αυτούς τούς τρεις παράγοντες.

5. Στήν άρχή και στο τέλος του κατά πρέπει να γίνεται υπόκλιση. Αυτό αποτελεί μέρος του κατά. Σε ένα πλήρες κατά υπόκλινόμαστε πριν από τήν πρώτη τεχνική και μετά τήν τελευταία.





## Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση



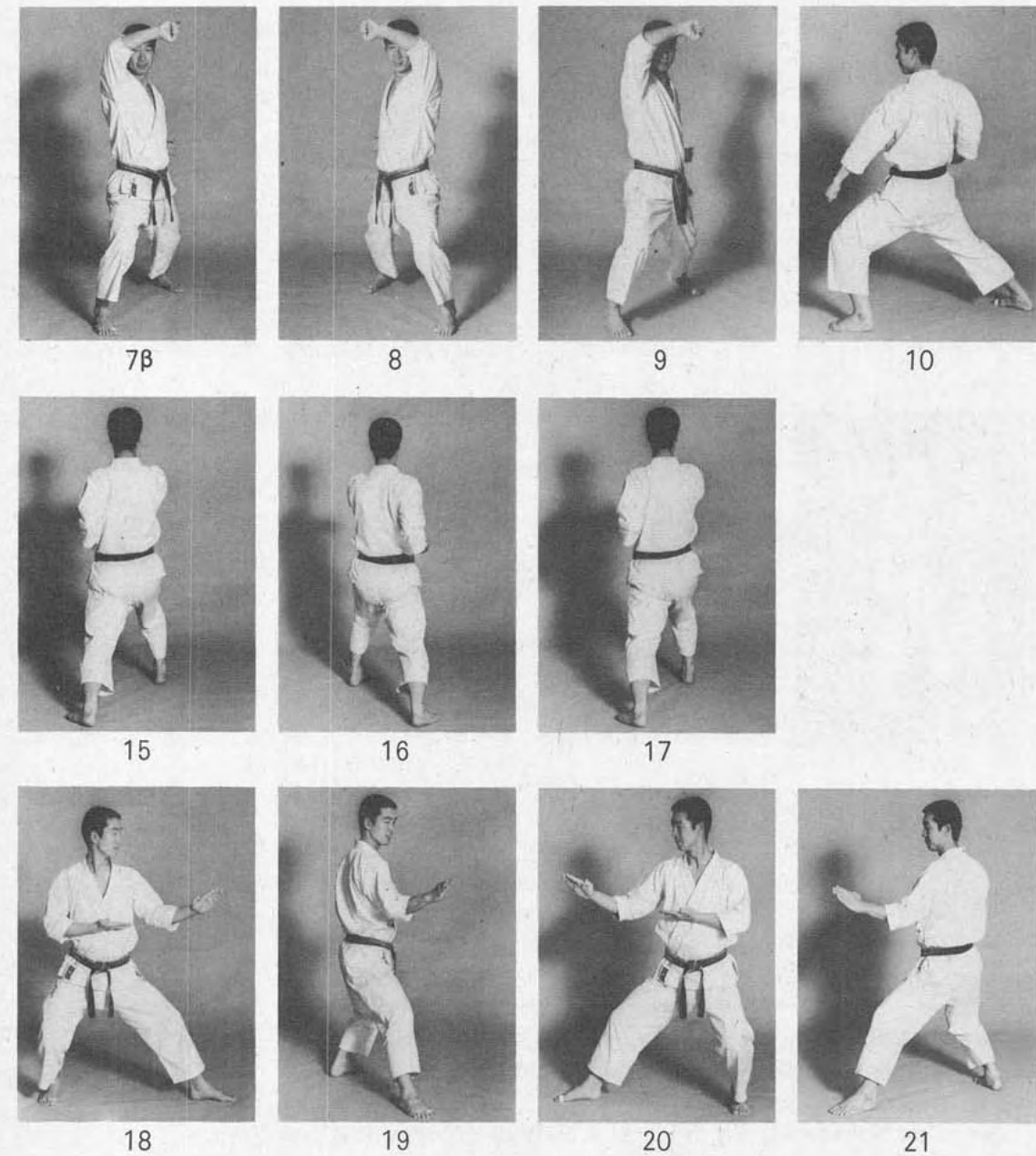
### Heian 1 (χειάν σο-ντάν)

Οι τεχνικές αυτού του κάτα είναι τό jōdan age-uke καί τό chūdan shutō-uke. Έπειδή αυτό είναι τό πρώτο κάτα πού μαθαίνει κανείς, αποτελεί σπουδαία εκπαίδευση γιά τίς κινήσεις τών ποδιών καί τήν τήρηση τής γραμμής εκτελέσεως. Ίδιαίτερος σκόπος είναι επίσης ή σωστή εκμάθηση τής zenkutsu-dachi καί τής kōkutsu-dachi ενώ γίνεται μία καλή γνωριμία μέ τά βασικά στοιχεία τού oi-zuki.

Ή γραμμή εκτελέσεως είναι σχήματος Ι, οι κινήσεις είναι είκοσι-μία καί ό απαιτούμενος χρόνος σαράντα δευτερόλεπτα.

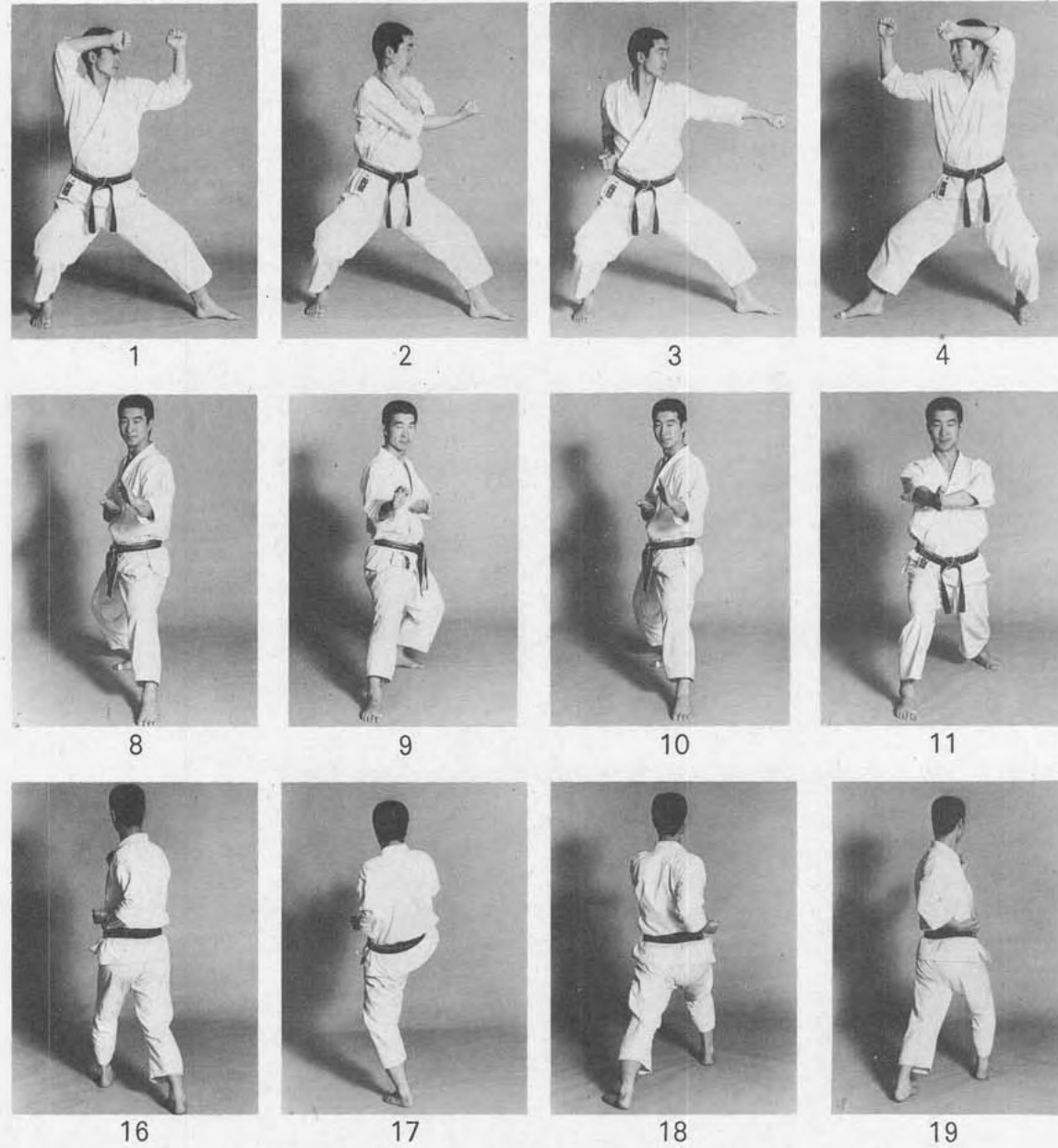
## Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί καί σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.





## Τό καλύτερο καράτε - 1. Συνοπτική παρουσίαση



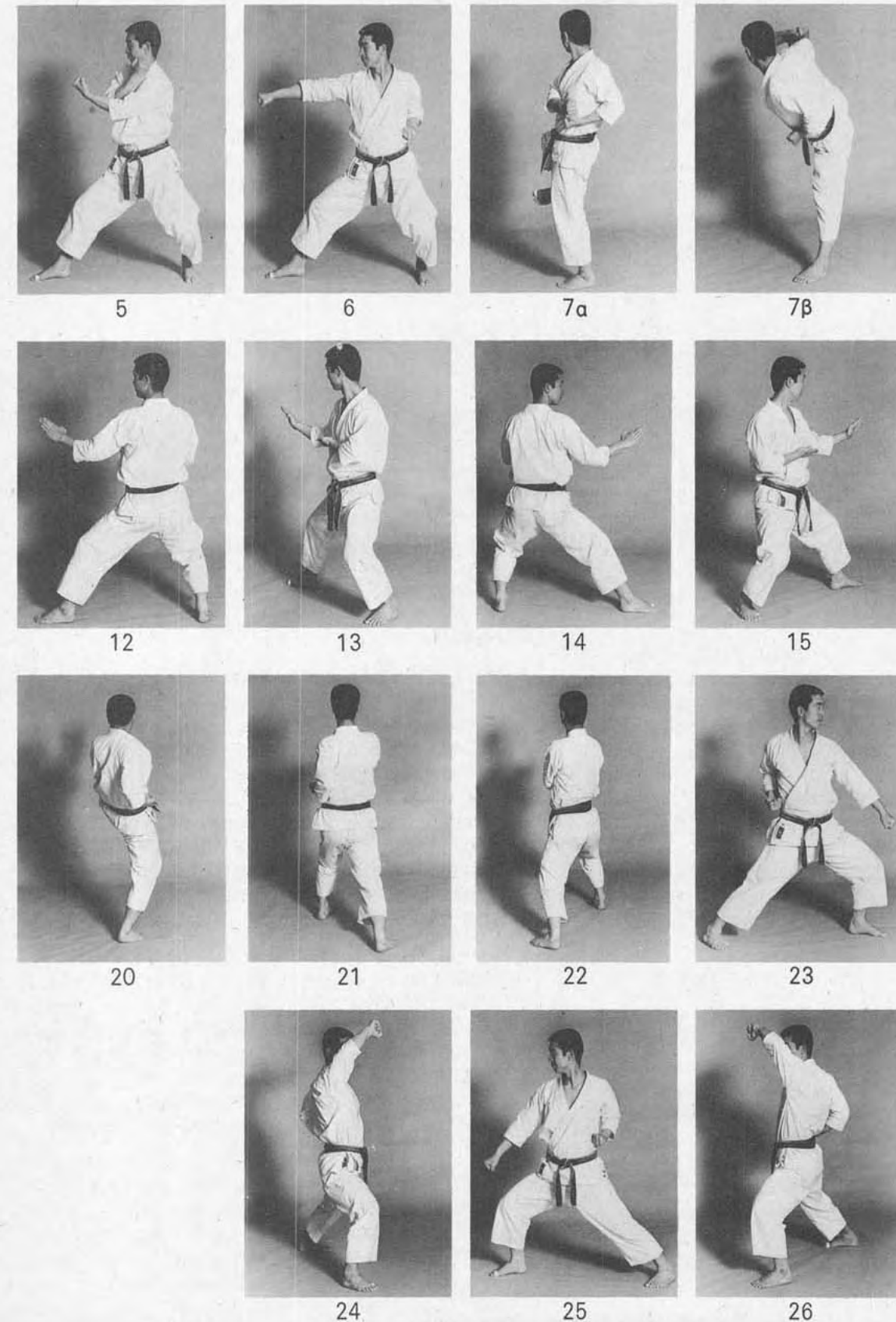
### Heian 2 (χειάν νι-ντάν)

Αποτελεί εξάσκηση στο γοκο-γερί και στο μαε-γερί. Η αλλαγή των διευθύνσεων ενώ εκτελείται γοκο-γερί, είναι ένα σημείο που πρέπει να προσεχτεί ιδιαίτερα.

Η γραμμή εκτελέσεως είναι σχήματος I, οι κινήσεις είναι είκοσι-έξι και ο απαιτούμενος χρόνος περίπου σαράντα δευτερόλεπτα.

## Τό καλύτερο καράτε - 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.



Συνέχεια στο επόμενο



# ὁ ἄνθρωπος-χελώνα

Ἀπό τόν Paul Kwan

Μετάφραση: Εὐάγγελος Παπανικολάου

Ἄργά ἓνα βράδυ, ὁ Φουτζιβάρα Γιοχίτσι διασκέδαζε ἓνα φιλοξενούμενο στό ντόζο τοῦ kenjitsu (τῆς τέχνης τοῦ σπαθιοῦ).

Ὁ δεκαοκτάχρονος γυιός τοῦ Γιοχίτσι, Σέϊκι, πρόσφερε τσαϊ στόν ἐπισκέπτη, ἓναν "ρονίν" (ἐλεύθερο σαμουράϊ) μέ κοφτερά μάτια καί ἀδρά χαρακτηριστικά στό πρόσωπο. Τά ρούχα του ἦταν πολύ ἀπλά, ἀλλά τά δύο σπαθιά του ἦταν ὑπέροχα καί ἀκριβά ὄπλα.

Ὁ χαμηλός θόρυβος τῆς συνομιλίας τους κόπηκε ξαφνικά, ὅταν μιά πέτρα ἤρθε πετώντας μέσα ἀπό τό παράθυρο καί ἔπεσε στήν ψάθα μέ ἓνα ὑπόκωφο θόρυβο. Ἐνα κομμάτι χαρτί ἦταν δεμένο γύρω ἀπό τήν πέτρα καί ὁ Σέϊκι πήδηξε πάνω καί τό ἔδωσε στόν πατέρα του.

Ὁ Γιοχίτσι ἔστρωσε τό χαρτί καί διάβασε δυνατά:

"Στόν Φουτζιβάρα Γιοχίτσι: θά εἶμαι ἔξω ἀπό τόν βωμό τοῦ Fudo αὐριο τό μεσημέρι. θά τακτοποιήσωμε τίς διαφορές μας μιά γιά πάντα. Ἐλα ἄν τολμᾷς."

Μοτσιζούκι Τακάσι.

Ἀφήνοντας κάτω τό σημεῖωμα ὁ Γιοχίτσι ἐξήγησε τό νόημά του στόν περίεργο ἐπισκέπτη. "Μερικά χρόνια πρὶν", εἶπε στόν "ρονίν", "ὁ Τακάσι ἦταν πολύ δυνατός στό χωριό. Ἐλεγε τά δικαιώματα τοῦ νεροῦ καί ὅλοι οἱ ἀγρότες ἔπρεπε νά τόν πληρώνουν γιά νά ποτίσουν τά χωράφια τους μέ τό ρύζι. Οἱ ἀγρότες ἀπευθύνθηκαν σέ μένα γιά βοήθεια, ἀλλά ὁ Τακάσι ἀρνήθηκε νά μ'ἀκούσει. Παλέψαμε καί τόν νίκησα εὐκόλα. Ὁ Τακάσι ἐγκατέλειψε ἀμέσως τό χωριό καί δέν ἀκούστηκε τίποτα γι'αὐτόν μέχρι τώρα. Πιθανότατα βελτίωσε τίς ικανότητές του στό kenjitsu καί αἰσθάνεται ἀρκετά σίγουρος γιά νά μέ προκαλέσει πάλι" συμπέρανε ὁ Γιοχίτσι.

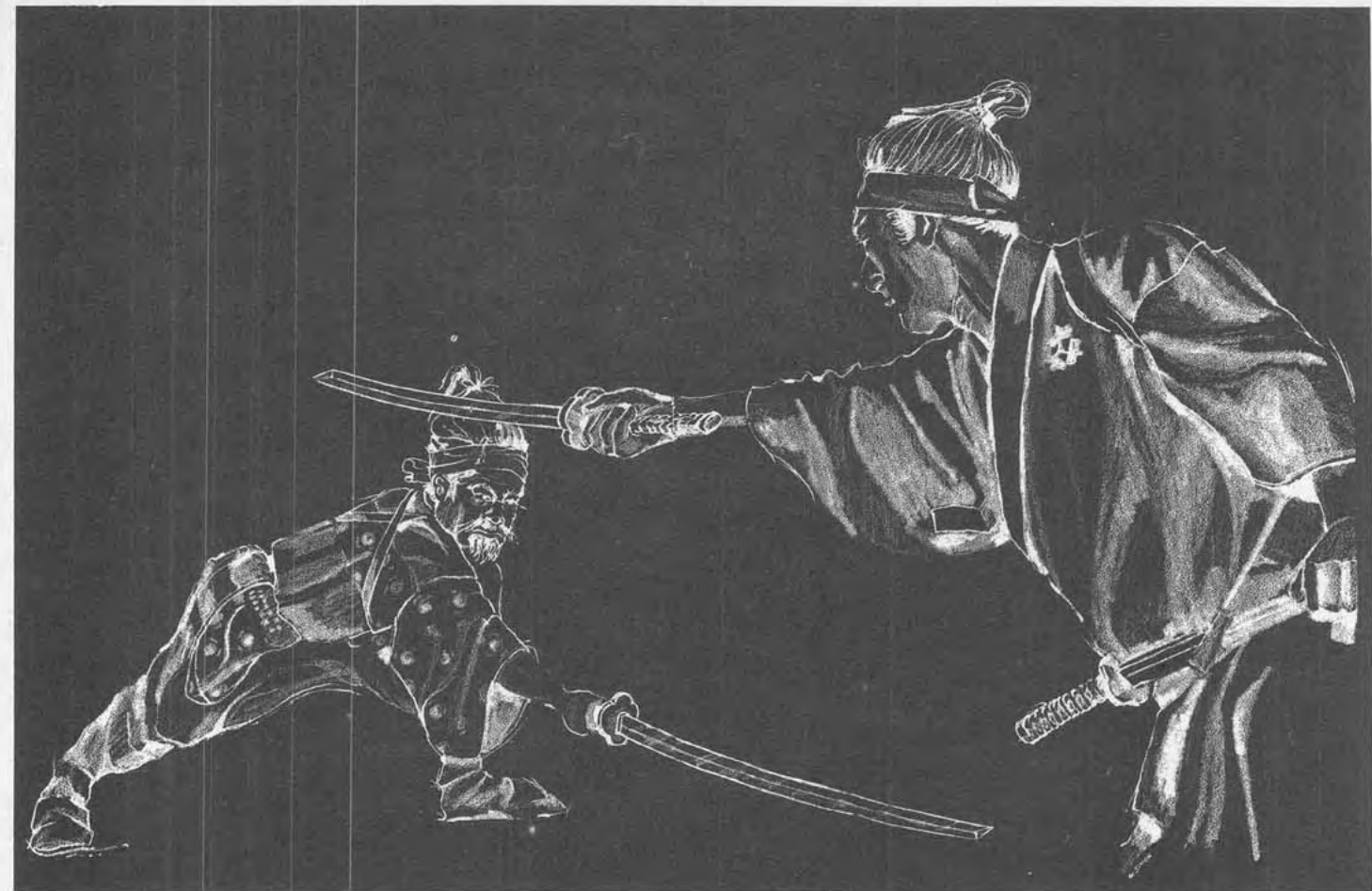
Ὁ "ρονίν" ἤθελε νά δει τήν μονομαχία καί ὁ Γιοχίτσι τόν κάλεσε νά περάσει τήν νύκτα μαζί τους.

Λίγο πρὶν τό μεσημέρι, ὁ Γιοχίτσι, ὁ γυιός του Σέϊκι καί ὁ "ρονίν" ἔφτασαν στόν βωμό τοῦ Fudo. Ὁ Μοτσιζούκι Τακάσι, ἓνας σωματώδης ἄντρας μέ χάντρινα μάτια, βαλμένα σέ ἓνα βλογιοκομμένο πρόσωπο, περίμενε κάτω ἀπό ἓνα δέντρο. Τά μαλλιά του καί τά γένια του ἦταν μπλεγμένα καί εἶχαν νά καθαριστοῦν πολύ καιρό. Φοροῦσε ἓνα χοντρό, δερμάτινο γιλέκο πού φαινόταν ἀταίριαστο μέ τόν ζεστό καιρό. Κρεμασμένο διαγώνια στήν πλάτη του, ἦταν ἓνα ἀσυνήθιστα μακρύ σπαθί.

Ὁ Σέϊκι καί ὁ "ρονίν" παραμέρισαν καθώς ὁ Τακάσι καί ὁ Γιοχίτσι ἐτοιμάστηκαν γιά τήν μονομαχία καί ἀπομακρύνθηκαν. "Χί, χί, χί, χί" γέλασε ὁ Τακάσι. Τράβηξε ἄργά τό μακρύ του σπαθί ἀνοίγοντας καί λυγίζοντας τά πόδια του μέχρι πού τό σῶμα του ἦταν μόλις πάνω ἀπό τό χῶμα. Ὁ Τακάσι ἐξακολουθοῦσε νά γελάει καθώς προχωροῦσε μπροστά σ' αὐτή τήν κολημμένη στό ἔδαφος στάση, μέ τό σπαθί τεντωμένο μπροστά του. Μέ τό ἐγκῶδες σῶμα του, τήν παράξενη στάση καί τίς βαριές κινήσεις του, ἔμοιαζε μέ μιά γιγάντια χελώνα.

Ὁ Γιοχίτσι τόν κοίταξε μέ ἀπορία. Δέν εἶχε δεῖ ποτέ κανένα νά παίρνει τέτοια στάση στό kenjitsu. Χαμήλωσε τό σπαθί του, πού ἦταν πολύ κοντύτερο ἀπό τοῦ Τακάσι καί πήρε τήν gedan-nokamae (στάση χαμηλῆς φύλαξης). Μή θέλοντας νά ταπεινωθεῖ μπροστά στόν γυιό του καί τόν "ρονίν" ὁ Γιοχίτσι ἀποφάσισε νά χτυπήσει πρῶτος, ἄν καί δέν ἦταν σίγουρος γιά τόν τρόπο πού θά ἀντιμετώπιζε αὐτόν τόν περίεργο ἀντίπαλο.

Ἐπιτέθηκε καί ἔδωσε ἓνα χτύπημα πρὸς τά κάτω στόν Τακάσι, πού τό ἀπέκρουσε πρὸς τήν μιά μεριά. Πρὶν ὁ Γιοχίτσι μπορέσει νά ἐλέγξει τήν ὀρμή τοῦ χτυπήματός του, ὁ Τακάσι ἔκανε μέ τό σπαθί του ἓνα ὀριζόντιο τόξο. "Ἀχxxx" φώναξε ὁ Γιοχίτσι καθώς τό σπαθί τοῦ Τακάσι τοῦ ἔκοψε τό μπροστινό πόδι. Χωρίς νά ἀλλάξει στάση ὁ Τακάσι κούνησε ἀπότομα τόν καρπό του καί ἡ λεπίδα του ξέσκιζε τήν κοιλία τοῦ Γιοχίτσι.



"Πατέρα!" Ὁ Σέϊκι ὄρμησε μπροστά καί ἔπιασε τό σῶμα πού ἔπεφτε. Ἦταν πολύ ἄργά. Ὁ Φουτζιβάρα Γιοχίτσι πέθανε πρὶν νά μπορέσει ὁ γυιός του νά τόν φτάσει.

"Χί, χί, χί, χί. Πήγαινε καί θάψε τόν γέρο σου. Σέ 3 μέρες θά εἶμαι πίσω γι'νά νά περιποιηθῶ καί σένα." Ὁ Τακάσι ἔβαλε τό μακρύ σπαθί του στήν θήκη στήν πλάτη του, σηκώθηκε πάνω καί ἄρχισε νά ἀπομακρύνεται. Κρατώντας τά δάκρυά του, ὁ Σέϊκι ἔψαξε γιά τό σπαθί του. Ὁ "ρονίν" ἔβαλε τό χέρι του στόν ὦμο τοῦ Σέϊκι γιά νά τόν σταματήσει. "Περίμενε νεαρέ. Εἶσαι πολύ ἀναστατωμένος γιά νά πολεμήσεις τώρα. Τό σπαθί τοῦ Τακάσι εἶναι μακρύτερο ἀπό τό δικό σου καί ἔχει ἀναπτύξει μιά μέθοδο μάχης σέ ἓνα πολύ χαμηλό ἐπίπεδο. Δέν μπορείς νά τόν νικήσεις μέ τίς τεχνικές τοῦ kenjitsu πού ξέρεις, ἐπειδὴ εἶναι φτιαγμένες ἐναντίον ἓνός ὄρθου ἀντιπάλου. Ὁ πατέρας σου τό ἤξερε αὐτό, καί προσπάθησε νά ἐπιτεθεῖ ἀπό μιά στάση χαμηλῆς φύλαξης. Δέν ὠφέλησε γιατί ἦταν σχεδιασμένη γιά ἐπίθεση ἐναντίον ἓνός ἤδη πεσμένου ἀντιπάλου καί ἔτσι δέν εἶχε ἀρκετή δύναμη γιά νά ὑπερισχύσει

τοῦ Τακάσι. "Ἄν δέν σκεφθεῖς μιά νέα τεχνική, σίγουρα θά χάσεις." Ἀφοῦ ἔθαψε τόν πατέρα του, ὁ Σέϊκι ξαναγύρισε στό ντόζο, ἐξασκούμενος μέ μανία γιά νά βρεῖ ἓνα τρόπο νά πολεμήσει τόν Τακάσι. Ἐξασκήθηκε ὅλο τό ἀπόγευμα ἀλλά δέν μπόρεσε νά βρεῖ μιά κατάλληλη τεχνική. Τελικά ἀποφάσισε νά σταματήσει γιά λίγο καί νά κάνει μιά βόλτα. Πῆγε στό δάσος καί καθώς περνοῦσε δίπλα ἀπό ἓνα δέντρο ἄκουσε τήν κραυγή ἓνός κόρακα. "Καταραμένη" φώναξε ὁ Σέϊκι πιάνοντας μιά πέτρα καί πετώντας τήν στό μαῦρο πουλί τοῦ κακοῦ οἰωνοῦ. Ἀπείραχτο τό κοράκι πέταξε πάνω ἀπό τό κεφάλι τοῦ Σέϊκι καί ἄφησε νά πέσουν μερικές σταγόνες. Αὐτό παραῆταν γιά τόν Σέϊκι. Βλαστημώντας δυνατά, τράβηξε τό σπαθί του τό κούνησε πρὸς τό ἀνόπιο πουλί. Ξαφνικά σταμάτησε ἔβαλε τό σπαθί του στή θήκη καί γύρισε βιαστικά στό ντόζο. Τό πουλί τοῦ εἶχε δώσει μιά ἰδέα γιά τό πῶς νά ἀντιμετωπίσει τόν Τακάσι.

Τήν τρίτη μέρα ὁ Μοτσιζούκι Τακάσι περίμενε κάτω ἀπό τό ἴδιο δέντρο ὅταν ὁ Σέϊκι καί ὁ "ρονίν" ἤρθαν στόν βωμό.



Ο Σέικι τράβηξε τό σπαθί του και πήρε μιά στάση χαμηλής φύλαξης. Ο Τακάσι γέλασε και πήρε την περιέργη χαμηλή του στάση. Οι δύο άντρες πλησίασαν άργά ο ένας τόν άλλο.

"Ηλίθιο παιδί" μουμούρισε ο Τακάσι καθώς ο Σέικι κραύγασε και έπιτέθηκε. Χρησιμοποιώντας την ίδια προηγούμενη τεχνική, ο Τακάσι κίνησε τό σπαθί του για νά κόψει τό πόδι του παιδιού. Αντίθετα μέ τόν πατέρα του ο Σέικι ήταν έτοιμος. Ξαφνικά πήδηξε πάνω στον άέρα και κατέβασε τό σπαθί του πάνω στην πλάτη του Τακάσι. Τό σπαθί φάνηκε νά πετυχαίνει τόν στόχο του καθώς έσκισε τό δερμάτινο γιλέκο του Τακάσι. Μή αφήνοντας πιθανότητες στον αντίπαλό του, ο Σέικι τράβηξε τό κοντό σπαθί και τό πέταξε στην άκάλυπτη πλάτη του Τακάσι. Προς έκπληξη του Σέικι ο Τακάσι ήταν άπειραχτος. Στριφογύρισε άπομακρύνοντας τό κοντό σπαθί του Σέικι και άμέσως πέταξε τό σπαθί του τρυπώντας την καρδιά του Σέικι.

"Ορρρ" άνάπνευσε βαθιά μέ έκπληξη ο Σέικι πριν χτυπήσει στό έδαφος νεκρός.

Ο Τακάσι γύρισε στον "ρονίν". "Χί, χί, χί, χί," γέλασε "Τό παιδί είχε μιά καλή ιδέα, αλλά έχω άτσάλινες πλάκες δεμένες στην πλάτη μου κάτω από τό γιλέκο" ειπε ο Τακάσι μέ μιά άπαίσια γκριμάτσα στο πρόσωπό του.

Ο "ρονίν" σήκωσε τό νεκρό σώμα του Σέικι και ειπε άργά: "Μοτσιζούκι Τακάσι, έλα στο ντόζο του Φουτζιβάρα σέ τρεις μέρες από τώρα και θά έκδικηθώ τόν θάνατο των φίλων μου".

"Εσύ; χί, χί, χί, χί! Ποιός εισαι εσύ;" ρώτησε ο Τακάσι καθώς γύρισε τό σπαθί στη θήκη.

Ο "ρονίν" γύρισε και άπομακρύνθηκε χωρίς νά πεϊ άλλη λέξη.

Τρεις μέρες άργότερα, ο Τακάσι στεκόταν έξω από τό ντόζο. "Ε, σαμουράι, πού εισαι; χί, χί, χί," ειπε ο Τακάσι καγχάζοντας μέ σιγουριά.

Ο "ρονίν" άνοιξε έλαφρά την πόρτα του δωματίου έξασκήσεως και άπάντησε ήρεμα. "Εδώ ειμαι. Έλα κοντά μου."

Μέ μιά μεγάλη γκριμάτσα στο άσχημο πρόσωπό του ο Τακάσι τράβηξε τό σπαθί του και πλησίασε την πόρτα του ντόζο στην χαμηλή του, σαν χελώνα στάση. Όταν ήταν περίπου τρία μέτρα μακριά, ο "ρονίν" άνοιξε διάπλατα την πόρτα και βγήκε έξω. Στο χέρι του κρατούσε ένα γαρί (άκόντιο) δύο μέτρων.

"Μάάαα!" στρίγγλισε ο Τακάσι καθώς τό άκόντιο του τρύπησε τό πίσω μέρος του λαιμού του όπου δέν υπήρχε πανοπλία καρφώνοντάς τον στο έδαφος σαν έντομο. Τό μακρύ σπαθί του και τό έξοπλισμένο του γιλέκο δέν τόν βόηθησαν αυτή την φορά.

"Πώς... πώς τό έκανες αυτό;" τραύλισε από πόνο ο Τακάσι.

Ο "ρονίν" πήγε πίσω στο ντόζο και γύρισε μέ άλλο ένα άκόντιο στο δεξί του χέρι και ένα νόμισμα στο άριστερό. Πέταξε τό νόμισμα στον άέρα. Την στιγμή που χτύπησε τό έδαφος μπροστά από τόν Τακάσι, τό άκόντιο του "ρονίν" τό τρύπησε καρφώνοντάς το στη γη.

Τά μάτια του Τακάσι γέμισαν φόβο καθώς κοίταξε πάνω προς τόν "ρονίν". "Ποιός εισαι...;"

"Ειμαι ο Μιγιαμάτο Μουσάχι, ρονίν του κόσμου" άπάντησε έπίσημα ο σαμουράι.

Ο Τακάσι προσπάθησε νά μιλήσει. Κατάφερε νά σηκώσει τό χέρι του προς τή φιγούρα που στεκόταν μπροστά του. "Εσύ... εσύ..." Ο θάνατος τόν πρόλαβε πριν νά τελειώσει την πρόταση.

Ο Μιγιαμάτο Μουσάχι (1584-1645) ήταν ένας από τους πιό φημισμένους ξιφομάχους σαμουράι στην ιστορία της Ιαπωνίας. Οι φανταστικές του άνδραγαθίες τόλμης και έπιδεξιότητος, κατά την διάρκεια της ταραχώδους περιόδου της Γιαπωνέζικης ιστορίας όταν οι φεουδάρχες και οι άπλισμένοι στρατοί τους από σαμουράι έκαναν τό πεδίο μαχών, έκαναν τόν Μιγιαμάτο Μουσάχι ένα φημισμένο λαϊκό ήρωα. Μαθητής του βουδδισμού Ζέν καθώς και της τέχνης του σπαθιού, ο Μουσάχι άφιέρωσε την ζωή του και τό ξίφος του στον πόλεμο έναντιον της άδικίας και της άπανθρωπιās.

τό επόμενο τεύχος  
**68 σελίδες**  
διπλάσια κυκλοφορία  
σε όλα τά περίπτερα

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

Οι πολεμικές τέχνες  
άπασχολούν σήμερα  
όλόκληρο τόν κόσμο.

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

Ένα μνημειώδες έργο  
για κάθε βιβλιοθήκη.



Φίλοι άναγνώστες:

Άφιέρωσαμε αυτό τό χώρο στην άλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δίνουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας.



## άλληλογραφία μέ τούς άναγνώστες

Τρίπολη 30/1/1980  
Δημήτριος Καρζής.

Προς περιοδικό "Judo-Karate".

Σας συχαίρω για την προσπάθεια που κάνετε νά διαφωτίσετε όλους τους Έλληνες γύρω από τό θέμα των πολεμικών τεχνών. Όλοι πιστεύω έχουν βρεί στο περιοδικό σας μιά σπάνια αντικειμενικότητα που μερικούς τούς άφήνει έκπληκτους.

Φυσικά στην έκδοσή του θά έχετε βρεί πολλές δυσκολίες. Όμως προσπαθείστε και συνεχίστε αυτό που αρχίσατε. Έπειδή στην πόλη μου άργοσαν νά φέρουν τό περιοδικό σας και πολλές φορές τό έχανα για αυτό γράφτηκα συνδρομητής και θά προσπαθώ νά πείσω πιό πολλούς φίλους μου νά τό κάνουν.

Θά ήθελα νά σās ρωτήσω τ'ια πράγματα, και αν δέν σās ειμαι κουραστικός θά ήθελα νά μου άπαντήσετε.

1) Άγόρασα από την Πάτρα τόν 1ο τόμο. Έχει βγει δεύτερος τόμος 1978-1979; Άν ναι πόσο κοστίζει για νά τόν άγοράσω.

2) Έχετε πόστερ Judo; (άπό άγώνες, άνατροπές κ.λ.π.) αν ναι πόσο κοστίζουν και πώς μπορώ νά τά άγοράσω.

3) Θά μέ ένδιέφερε πολύ νά άγοράσω βιβλία ξένα και έλληνικά γύρω από κάθε πολεμική τέχνη και κυρίως Judo. Άν έχετε νά μου στείλετε ένα κατάλογο μέ τίς τιμές τους και νά μου πείτε πώς μπορώ νά τά άγοράσω. Άν μπορεΐτε στείλτε και ξένες διευθύνσεις για νά μπορώ νά παραγγείλω και από τό έξωτερικό (αν φυσικά μπορώ και πώς;).

Έγραφα πολλά και σās κούρασα, αλλά βλέπετε σαν μαθητής του Judo θέλω νά μάθω σās πιό πολλά μπορώ γύρω από κάθε πολεμική τέχνη.

Σας συχαίρω όλους συνεργάτες και έκδότες για τό άρτιο περιοδικό σας.  
Δημήτριος Καρζής  
μαθητής Λυκείου.

Φίλε μας Δημήτρη Καρζή

Ευχαριστούμε για τό γράμμα σου.

Έχουν βιβλιοδετηθεί οι δύο πρώτοι (1ος και 2ος) τόμοι του περιοδικού μας. Τόν Ιούνιο θά βιβλιοδετηθεί ο 3ος.

Πόστερ δέν υπάρχουν και βιβλία υπάρχουν σās δημοσιεύουμε στο περιοδικό μας.

Τρίπολη 25-2-80

Άγαπητέ κ. Περισίδη τά καλά μου λόγια και τίς έπίσης καλές μου έντυπώσεις τίς έγραφα στο προηγούμενο γράμμα μου. Τό μόνο που έχω νά προσθέσω (και είναι ένθαρρυντικό για σās) μέσα σε γενικές γραμμές είναι ότι έδω στην πόλη μου τό περιοδικό σας έχει πολύ μεγάλη κυκλοφορία και είναι σχεδόν τό μόνο που άγαπιέται τόσο. Σε σημείο μάλιστα νά μη βρίσκεις τεύχη συγγενικών περιοδικών πολεμικών τεχνών εκτός του "Δ".

Άλλά σās έρθω στον σκοπό της επιστολής μου. Στο προηγούμενο γράμμα μου σās ζήτησα τόν αριθμό των τευχών που έχουν πόστερ καθώς και ποιά από αυτά έχουν έκδοθει. Σε αυτό μου άπαντήσατε και σās εύχαριστώ πολύ, αλλά σε μία άλλη έξίσου σπουδαία έρώτηση δέν έλαβα άπάντηση: την τιμή των ποστερ. Σας παρακαλώ νά μου λύσετε την άπορία αυτή. Ένδιαφέρομαι για πόστερ του ΤΖΟΥΝΤΟ.

Ευχαριστώ πολύ που μέ "διαβάσατε".

Μέ άγάπη Άθανάσιος Άλεξόπουλος  
άναγνώστης και συνδρομητής σας.

Φίλε μας

Πόστερ του τζούντο έχουμε μόνο ένα (σε πολλά αντίτυπα). Κάνει 50 δρχ. και είναι τό θέμα του έξοφύλλου του 15ου τεύχους μας σε διαστάσεις 50 X 70 εκ.



Νεμέα 21/2/80

Αγαπητό μου Δυναμικό "J-K".

Αγαπητέ κύριε Περισίδη.

Ίσως αυτό το γράμμα είναι ένα εξομολογητήριο γράμμα αλλά προπάντως είναι ένα γράμμα που βγαίνει από την καρδιά του Νο 2 Φανατικού αναγνώστη σου.

Τώρα πιά άθλητής του KYOKUSHINKAI KARATE στο OYAMA S KYOKUSHINKAI KARATE NEMEAS CLUB με τό 8 Kya, κάθονται και αναρωτιέμαι τά λάθη που είχα κάνει: Τό μαστεριλίκι που είχα πουλήσει στο Koungh-Fu. Τό So DAN που είχα στο KYOKUSHINKAI και όλες τις άλλες .....βλακειές.

Είμαι συνολικά 7 μήνες στο KYOKUSHINKAI και στο ενεργητικό μου έχω μία 1η νίκη σε διασυλλογικούς αγώνες μεταξύ σχολών του "Αργους. Είμαι 7 μήνες στο KYOKUSHINKAI και τό έχω αγαπήσει πολύ και αυτό τό στυλ και αυτό τόν εξαίρετο εκπαιδευτή μου τόν κ. Φλωρίδη.

Τώρα πιά λοιπόν καταλαβαίνω τά λάθη μου και συμβουλεύω τούς συναθλητές μου απ'όλη τήν Ελλάδα, μήν πέσουν στο ίδιο τό δικό μου σφάλμα, ας κοιτάξουν να είναι "άνθρωποι, άθλητές" και όχι "γυάλινοι, ψεύτικοι άθλητές".

Εύχαριστώ για άλλη μία φορά τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ "J-K" και τόν κύριο Περισίδη που με τά λόγια του, τις προτροπές του, τις συμβουλές του, με έκανε πραγματικά άνθρωπο. Τώρα πιά έχω τραβήξει τόν δρόμο μου, σάν πραγματικός άθλητής του KYOKUSHINKAI λέγοντας τόν κ. Περισίδη α) Νά μήν άνησυχή πιά και β) "Ένα μεγάλο-μεγάλο εύχαριστώ για τήν στοργή και πατρικότητα που μου έδειξε.

Ας μήν ξεχνάει ότι από δώ και πέρα θά είμαι πολύ κοντά του, σε ότι χρειαστεί να τόν βοηθήσω.

Μέ όλη μου τήν πραγματική αγάπη και τόν μεγάλο μου σεβασμό.

ΠΑΝΟΣ ΜΠΟΥΡΑΣ  
NEMEA KOPINΘΙΑΣ  
Άθλητής του OYAMA'S  
KYOKUSHINKAI KARATE  
NEMEAS 8ο Kyu.

MIA ΑΓΓΕΛΙΑ

Πουλώ σήμα της WORLD TAE-KWON-DO-FEDERATION πρός 100 δρχ. Σήμα της KOREAS πρός 100 δρχ. Δύο σήματα των σχολών Γερμανίας ALKAMF CENTER πρός 70 δρχ. τό ένα και ένα ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟ-SENSEI (ΔΑΣΚΑΛΟΥ) πρός 150 δρχ. "Όποιος επιθυμεί μπορεί να επικοινωνήσει με τήν διεύθυνση:

ΜΠΟΥΡΑ ΠΑΝΟ  
NEMEA KOPINΘΙΑΣ

Αγαπητέ κ. Περισίδη.

Κατ'άρχας συχαίρω εσάς και όλους εκείνους που συνεργάζονται σ'αυτό τό περιοδικό Δ.Ι.Κ.

Είμαι 15 χρονών και πάω στήν τρίτη τάξη του Γυμνασίου. Είμαι επίσης κάτοχος κόκκινης ζώνης στήν πολεμική τέχνη του Judo και άθλομαι στόν Πανελλήνιο. Μου άρέσουν όλα τά είδη των πολεμι-

κών τεχνών και όλα τά στυλ είτε αυτά είναι γνωστά είτε άγνωστα. (JUDO, KARATE, KUNG-FU, ZIU-ZITSU-AIKIDO-TAEKWONDO) κ.λ.π., αλλά λόγω έλλείψεως χρόνου προσαρτήθηκα μόνο σε μία πολεμική τέχνη. Επίσης είμαι κάτοχος μπλέ ζώνης στο TAEKWONDO, τήν όποία απέκτησα έφέτος σταματώντας όμως τήν εξάσκηση μου σ'αυτό για τούς λόγους που σας προανέφερα πιά πάνω με τήν έλπίδα πως θά ξαναρχίσω και θά φτάσω ως τά ντάν. Επίσης άσχολουμαι με τό Boxing και τήν πάλη σε μικρό βαθμό βέβαια (οί πολεμικές τέχνες είναι ή ζωή μου).

Θέλω να διαφωνήσω μαζί σας για τό ότι τό KUNG FU είναι χορός. Αντιθέτως τό KUNG FU είναι μία άριστη πολεμική τέχνη με χιλιάδες όπαδούς στόν κόσμο ισότιμη με τό JUDO και KARATE. Επίσης για τό θέμα EL KOYRY, τά όσα λέει για τό ηλεκτρισμένο χέρι, τό παλμικό χέρι κ.λ.π. δέν είναι πέρα για πέρα φαντασίες. Συγκεκριμένα τό περιοδικό KARATE ILLUSTRATED αναφέρει για κάτι τέτοιο ( και μάλιστα τό αναφέρετε και σεϊς στο περιοδικό σας) για τό παλμικό χέρι που καθορίζει τόν χρόνο ζωής κάθε ανθρώπου.

Ακόμα θέλω να σας συμβουλευσω (άν μου επιτρέψετε) για κάτι που θά κάνει τό περιοδικό ΜΑΣ περισσότερο ενδιαφέρον. Βάλτε και άλλα μαθήματα πολεμικών εκτός JUDO και KARATE, π.χ. (NUN TJAKU) (AIKIDO, ZIU ZITSU) κ.λ.π. όπως σας έχουν ζητήσει και άλλοι αναγνώστες. Δέν νομίζω πως είναι δύσκολο να προμηθευτήτε βιβλία τέτοιου περιεχομένου. Έξ άλλου νομίζω πως σας συμφέρει και σας.

ΜΕ ΑΠΕΙΡΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ  
ΙΩΑΝΝΗΣ Ε. ΓΑΒΑΛΑΣ  
ΑΘΗΝΑ

Φίλε μας Γιάννη Γαβαλά

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου.

Από ηλεκτρικά χέρια, ηλεκτρικά πόδια, ηλεκτρικά ψυγεία, ηλεκτρικές καρέκλες και άλλες συσκευές οικιακής χρήσεως ΝΤΕΝ ΓΚΝΩΡΙΖΕΙ. (Βλέπε Γίν- Γιάνγκ).

Αφού κάνεις ένα χρόνο τζοούντο ξαναγράψε μας.

Κύριε Περισίδη συχαρητήρια για τό πολύ ώραιο περιοδικό που εκδίδεται και για τις σωστές πληροφορίες που μας δίνει. Θέλω όμως τώρα να σας κάνω όρισμένες έρωτήσεις.

1) Τι γνώμη έχετε και που στηρίζεται ή πολεμική τέχνη "ΣΑΙ";

2) Σε παλαιότερο τεύχος λέτε ότι ό "Ελ-Κουρú είναι 3 ντάν Κούνγκ-φού (στήν σελίδα άλληλογραφία με τούς αναγνώστες) και σε άλλο τεύχος λέτε ότι δέν έχει τό Κούνγκ-φου ζώνες και βαθμίδες, τί έννοείτε;

3) Τι γνώμη έχετε για τήν πολεμική τέχνη "ΤΑΙ JITSU" σε ποιές σχολές διδάσκεται στήν Αθήνα (άν υπάρχουν). Ακόμη λένε ότι τό "ΤΑΙ-JITSU" είναι μία από τις πιά επικίνδυνες πολεμικές τέχνες, που με τά χτυπήματα και τις λαβές μπορούν να τραυματίσουν ή και να σκοτώσουν τόν αντίπαλο, είναι άλήθεια;

4) Και μία τελευταία παράκληση. Γράψτε μου

σχολές Κουνγκ-φού αν μπορείτε και που βρίσκονται καθώς και σχολές Τάι-Ζίτσου.

Περιμένω άπάντηση.

Μέ αγάπη και εκτίμηση

Κ. Γραμματικός

Περιστερί

Αθήναι

Μαθητής - Γυμνασίου

Φίλε μας Κ. Γραμματικέ

1) Για τά "Σάι" θά γράψουμε άρθρο.

2) Τήν ύπόθεση "Ελ Κούρου ξέχνα τη. Τό Κούνγκ-φού δέν έχει ζώνες. Ό "Ελ Κούρου έχει δικό του Κούνγκ-φού. Τό Κούνγκ-φού δέν έχει "Ελ Κούρου.

3) Τό tai-jitsu δέν τό έχω δεϊ.

4) Γνήσιες σχολές στήν αντίστοιχη σελίδα.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ 27/1/80

Κύριον θ.Κ. Περισίδη,

Κύριε Περισίδη παρακαλώ να με έγγραψετε συνδρομητή στο τόσο ώραιο περιοδικό σας (στήν κατωτέρω διεύθυνση) και για τό σκοπό αυτό σας αποστέλλω έπιταγή 250 δρχ.

Πληροφορικά σας αναφέρω ότι είμαι άθλητής του TAEKWON-DO κορεάτικη τεχνική, στήν εδω σχολή και αν σας ενδιαφέρουν διάφορες πληροφορίες να μας τις ζητήσετε.

Επίσης σας πληροφορώ ότι τό TAEKWON DO τό έχει συμπεριλάβει ό ΣΕΓΑΣ στα έπίσημα άθλήματα και στο μέλλον θά βλέπουμε πολλούς αγώνες πάνω στο άθλημα αυτό. Αν θέλετε λοιπόν άφιερώστε και λίγη ύλη για τό άθλημα αυτό, θά είναι καλό και για τό περιοδικό σας.

Εύχαριστώ.  
ΣΑΛΓΚΑΜΗΣ ΣΑΒΒΑΣ  
Βασ. Γεωργίου 49  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

Φίλε μας

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου. Ό,τι μας ζητάς τό έχουμε ήδη κάνει. Στείλτε άρθρα και φωτογραφίες μαθητών για τις εκδηλώσεις (γνήσιων) σχολών της "Αλεξανδρουπόλεως για να τά δημοσιεύσουμε. Τό ίδιο κάνετε και όσοι μας διαβάζετε από όλες τις πόλεις της Ελλάδας.

Κύριε Περισίδη

Σας έστειλα έπιταγή 440δρχ.για να μου στείλετε ταχυδρομικώς τό βιβλίο:

"BEST KARATE 1" Comprehensive υπό M. Nakayama.

Θά σας παρακαλούσα να μου τό στείλετε όσον σας είναι δυνατόν γρηγορότερα.

Επίσης επί τη ευκαιρία θά ήθελα να σας εκφράσω τά συχαρητήριά μου για τό τόσον πληρέ-

στατα ενημερωμένο περιοδικό σας. Για ένα διάστημα βέβαια είχα διακόψει τήν παρακολούθηση, αλλά ξαναρχίζοντας τώρα από τό τεύχος του Φεβρουαρίου έλπίζω να μην διακόψω ξανά. Δέν ξέρω πως τό βλέπετε έσεϊς πάντως εγώ νομίζω ότι θά πρέπει να προβάλλετε στο περιοδικό σας και καμιά δυναμική φωτογραφία, επί παραδείγματι Μπρους Λή πάνω στή τεχνική του όπως περίπου ενεργεί στο αντίστοιχο περιοδικό του ό Κύριος Τάσος "Ανδρεάδης. "Αν σας είναι δυνατόν ενημερώστε με σχετικά με κάποιο βιβλίο που να έχει στα έντός του μόνον άσκήσεις εδάφους για πλήρη ανάπτυξη των μυών μου. "Ηδη βρίσκομαι στο πρώτο κιόλας στάδιο της προπόνησής μου και βαδίζω σταθερά.

Σας εύχαριστώ.

Δρούγας Βασίλειος

"Αρτα

Φίλε μας Βασίλη Δρούγα,

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου.

Σου στείλαμε τό βιβλίο, αλλά τά χρήματα που μας έστειλες ήταν περισσότερα. Τό βιβλίο που ζητήσες κοστίζει 330 δρχ. και τά ταχ/κά είναι 30 δρχ. Απομένουν, λοιπόν, 440-360 = 80 δρχ.δικές σου σε μας για κάτι άλλο που θά πάρεις μελλοντικά.

Για τόν Μπρους Λή βγάλαμε ιδιαίτερο βιβλίο που είναι εξαιρετικά πλήρες και αξιόλογο. Βιβλίο με άσκήσεις εδάφους δέν έχουμε προσωρινά. Έχουμε βιβλίο του τζοούντο με τεχνικές εδάφους, αν σ' ενδιαφέρει.

"Δ"

Αγαπητέ Κ.Περισίδη, εκδότη ενός από τά καλύτερα και πιά ενημερωμένα περιοδικά στήν Ελλάδα στόν τομέα των πολεμικών τεχνών, θέλω να σας θέσω μερικές έρωτήσεις που θά σας παρακαλέσω να άπαντήσετε όσο καλύτερα και γρηγορότερα μπορείται διότι είναι θέματα που δέν ενδιαφέρουν μόνο έμένα προσωπικά αλλά και πάρα πολλούς άλλους θαυμαστές των πολεμικών τεχνών. Είναι θέματα καυτά που ενδιαφέρουν νομίζω τούς περισσότερους αναγνώστες σας: ΔΩΣΤΕ ΛΥΣΗ ΛΟΙΠΟΝ με θερμή παράκληση:

α) Γιατί να υπάρχουν στυλ στις πολεμικές τέχνες π.χ. KARATE (ΓΟΥΑΝΤΟΡΙΟΥ,ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ)JUDO (ΚΥΤΟΚΑΝ) KUNG-FU ΚΛΠ αφού οι διαφορές τους είναι τρομερά μικρές; Ενώνοντας, λοιπόν τις διαφορετικές κινήσεις όλων των συστημάτων KUNG-FU -KARATE-JUDO ΚΛΠ. έχουμε ένα τέλειο σύστημα, χωρίς φιλονικίες για τό καλύτερο στυλ, και τό κυριότερο τά 120 περίπου συστήματα θά έχουν γίνει ένα. Γιατί τά 5.000 περίπου στυλ KUNG-FU δέν είναι ένωμένα σε ένα και κάθε καινούργια κίνηση που θά αποκαλύπτεται να προστίθεται στο ένα και αυθεντικό και ένωμένο KUNG-FU;

β) Οί κινήσεις του ΚΑΤΣ,πάλης,BOXING ύπώνονται γενικά σε όποιεσδήποτε πολεμικές τέχνες μαζεμένες, ή ξεχωριστά; Π.χ. Οί κινήσεις του BOXING ύπώνονται στο ΚΙΝΕΖΙΚΟ-BOXING, KICK-BOXING,KARATE, KUNG-FU ΚΛΠ. ή σε λαβές της πάλης, ΚΑΤΣ στο (JIU-JITSU,JUDO,AIKIDO) ΚΛΠ. έστω και άνακατεμένες.



γ) Ποιό κατά τη γνώμη σας είναι πλιό αποτελεσματικό: Οί Δυτικές τέχνες, ή οί 'Ανατολικές;  
δ) Γιατί οί Δυτικές καί οί 'Ανατολικές τέχνες νά ξεχωρίζουν καί νά μήν υπάγονται όλα στίς πολεμικές τέχνες;

ε) Γιατί ό Μ. ΟΥΑΜΑ θεωρεί τό ΚΥΝΓ-ΦΥ σάν χορό;  
ζ) Πόσα περίπου είναι τά όπλα πολεμικών τεχνών (ΚΥΝΓ-ΦΥ-ΝΙΝΤΣΟΥ) ΚΛΠ. Τό ρόπαλο μέ άλυσίδα, τά βελάκια πού πετούν στους στόχους είναι όπλα τέτοιου είδους;

η) Τό ΚΙΚΚ-ΒΟΧΙΝΓ έχει ζώνες καί ντάν;  
θ) Γιατί λένε πώς ό ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ ΖΕΙ, άφοϋ πάρθηκε καί φωτογραφία του Μνημείου του καί μάλιστα πρίν ταφεί σάν τελευταία του φωτογραφία καί γιατί δέν ξέρουν από τί πέθανε, άφοϋ τό πτώμα του βρέθηκε; Δέν έγινε νεκροψία; μήπως έγινε καί έχει μείνη μυστικό;

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ πάρα πολύ πού μέ άκούσατε. Τώρα θέλω όπως σάς είπα καί παραπάνω νά άπαντήσετε όσο καλύτερα μπορείτε γιατί θά λύσετε πάρα πολλές άπορίες καί σέ πολλούς.

"Όσον άφορᾷ τόν 'Ελ Κούρη σέ μερικά θέματα του περιοδικού του συμφωνῶ. Μαζί του όμως προσωπικά όχι. Μέ τό μέρος σας λοιπόν καί γώ Κύριε Περίδω στόν άγώνα για τήν ανάπτυξη τών πολεμικών τεχνών.

Ο ΦΑΝΑΤΙΚΟΣ ΦΙΛΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ καί του περιοδικού σας

Μέ άπειρη εκτίμηση

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΑΒΑΛΑΣ ('Εξάρχεια)  
(ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ - ΤΑΕ ΚΥΟ ΔΟ)  
(ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ - JUDO)

ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΝΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΘΕΙ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ.  
( "Εστῶ κι άν αυτό έχει μεγάλη έκταση)

Φίλε μας Γιάννη Γαβαλά,

Εϋχαριστοϋμε για τό γράμμα σου καί άπαντᾷμε στίς έρωτήσεις σου κατά σειρά:

α) Σωστή ή άπορία σου καί είναι καί δική μας Γιατί νά υπάρχουν στύλ; Η ιδανική λύση θά ήταν νά μαζέψουμε τόν Φουνακσί, τόν Ζίγκορο Κάνο, τόν 'Ογιάμα τόν Βαλέρα, τόν Μπρούς Λή, τόν Χιρονόρι 'Ότσούκα, τόν 'Ινοσάντο, τόν 'Ελ Κούρη (γιατί όχι;) τόν Τζίμυ τόν Τίγρη, τόν Γιάνγκο τόν Πάνθηρα (πού δέν βράει τούς μαθητές του) καί όλους τούς άλλους καί νά τούς πούμε:

"Ρέ παιδιά, μ'αυτά σας τά στύλ μᾶς έχετε αλλάξει τά πετρέλαια. Δέ γίνεται νά τό κουβεντιάσετε, νά τά άπλοποιήσουμε τά πράγματα. Δέν θέλουμε καί πολλά. Νά μᾶς μάθετε μιά τεχνική πού νά σκοτώνει καί νά παίρνουμε 1 ντάν κάθε τρίμηνο".

"Ε! λοιπόν, φίλε μας, πιστεύουμε πώς δέν θά μᾶς χαλάσουν τό χατήρι. Συγκέντρωσέ τους έσύ καί αναλαμβάνουμε έμείς νά τούς καταφέρουμε.

β) 'Εδῶ θά σοϋ άπαντήσουμε πλιό άπλά. Τά κάτς, πάλη, μπόξιν δέν είναι πολεμικές τέχνες.

γ) Ποιές είναι οί δυτικές τέχνες;

δ) 'Εδῶ μοιάζει νά μᾶς ρωτᾷς: "Γιατί γεννιόμαστε καί δέν φυτρώνουμε;"

Μιά άπάντηση στό έρώτημά σου θά ήταν: Η κάθε "τέχνη" (όπως τήν έννοείς) παρουσιάστηκε σέ διαφορετικό τόπο, διαφορετικό χρόνο καί μέ διαφορετικό τρόπο καί γι'αυτό κράτησε τήν προσωπικότητά της.

ε) Γράψε στόν Μᾶς 'Ογιάμα,  
ζ) Είναι 1364 περίπου. (Ρόπαλα, άλυσίδες, βελάκια, μέσα).

η) 'Όχι

θ) "Ασ'τους νά λένε. Πέθανε.

"Δ"

'Αγαπητέ κ. Περίδω,

Είμαι ένας άναγνώστης του περιοδικού σας από τό πρώτο τεϋχος, καί άθλητής του ΤΑΕΚΥΩΝ-ΔΟ. Πιστεύω ότι προσφέρεται αρκετά έσεις καί οί άξιολογοί συνεργάτες σας για τήν διάδοση τών γνήσιων πολεμικών τεχνών. Οί προσπάθειες σας αυτές είναι άξιες συγχαρητηρίων.

Θά πρέπει νά γνωρίζετε ότι θά υπάρχουν πάντοτε ψευδοδασκαλοι όσο θά υπάρχουν μαθητές χωρίς σωστές πληροφορίες για τό άθλημά τους ή μαθητές πού ζητούν εύκολα διπλώματα. Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για νά φτάσει κανείς στή μαύρη ζώνη καί όχι λόγια χωρίς νόημα. Τό εύρύ κοινό έχει για τίς πολεμικές τέχνες μιά έντύπωση τελείως διαφορετική από τήν πραγματικότητα.

Οί πολεμικές τέχνες έχουν μιά φιλοσοφία πού λίγοι μπορούν καί γνωρίζουν. Θά έπρεπε νά γράφονται πλιό συχνά στό περιοδικό σας μελέτες πάνω στήν σκέψη τών πολεμικών τεχνών. Η μελέτη του κυρίου Γ. Δασκαλόπουλου από τά 'Ιωάννινα είναι πολύ καλή, συγχαρητήρια.

Σας εϋχαριστῶ  
Μιχαηλίδης Συμεών  
Ν.Λιόσια-Αθήναι

Υ.Γ. Πολλές από τίς εκδόσεις σας πού γράφετε ότι θά κυκλοφορίσουν άργοϋν. Γιατί;

Φίλε μας Σίμο-Μηχαηλίδω,

Εϋχαριστοϋμε για τό γράμμα σου. Πράγματι υπήρχε μιά χρονική καθυστέρηση στίς εκδόσεις μας. Τώρα όμως είναι όλες έτοιμες.

"Δ"

Τρίπολη 15 Μάρτη 1980

Κύριε Περίδω αρκετές φορές σάς έχω γράψει πρίν καί γι'αυτό (άφοϋ έχω έξυπηρετηθῆ) παίρνω τό θάρρος καί σάς γράφω καί αυτό. Γράφω για νά σάς ενημερώσω για τήν άγορά πού πρόκειται νά κάνω. Σας ζητῶ νά μοϋ στείλεται τό βιβλίο "Τό Τζοϋντο στήν Πράξη - τεχνικές ρίψεων". Μέ έπιταγή πού έστειλα ταυτόχρονα μέ τό γράμμα σάς στέλνω 280 δρχ. σύν 30 δρχ. ταχυδρομικά. Παρακαλῶ ενημερώστε με μέσω του περιοδικού σας εάν λάβατε τά χρήματα.

Εϋχαριστῶ  
μέ άγάπη  
'Αθ. 'Αλεξόπουλος

Φίλε μας Α. 'Αλεξόπουλε,

Εϋχαριστοϋμε για τό γράμμα. Στείλαμε τό βιβλίο.

Κύριε Θύμιο Περίδω,

Θέλω κατ'άρχας νά σάς συγχαρώ για τήν δουλειά σας στό περιοδικό σας πού ό σκοπός του είναι νά άνοιξει τά μάτια του κόσμου σχετικά μέ τό τζοϋντο καί τό καράτε.

Θέλω όμως νά σάς ζητήσω μιά χάρη: 1) Νά μοϋ γράψετε τίς διευθύνσεις άθθεντικών σχολών πού διδάσκουν J.K. στίς περιφέρειες Χαλανδρίου, 'Αγίας Παρασκευής, 'Αμαρουσίου καί Ψυχικού. 2) 'Υπάρχουν κύριε Περίδω 'Ελληνικά βιβλία J-K, καί από ποιούς δασκάλους είναι γραμμένα; καί 3) 'Υπάρχει 'Ελληνικά Μάστερ μέ 9 ή 10 ντάν, καί ποιό είναι τό δνομά του.

Σέ όλα αυτά τά έρωτηματά μου θά ήθελα νά μοϋ άπαντήσετε ταχυδρομικῶς (έσωκλειώ γραμματόσημο), γιατί άν μοϋ άπαντήσετε μέσω περιοδικού θά πάρω άπάντηση μετά από δύο μήνες τουλάχιστον.

Περιμένω άπάντηση  
Εϋχαριστῶ

Θεόδωρος Φραγκογιός  
Χαλάνδρι - ΑΘΗΝΑΙ

Φίλε μας Θεόδωρε Φραγκογιέ,

Εϋχαριστοϋμε για τό γράμμα σου καί τά καλά σου λόγια. 'Απαντᾷμε στίς έρωτήσεις σου:

1) Τίς άθθεντικές σχολές πού ζητᾷς θά τίς βρείς στήν σελίδα μας μέ τίς "γνήσιες μαϋρες ζώνες καί έγκυρες σχολές".

2) Τά βιβλία πού ζητᾷς καί πού άξιζει νά πάρεις περιέχονται στή σελίδα μέ τίς "δυναμικές εκδόσεις" μας,

3) 'Ελληνικά Μάστερ δέν υπάρχει ΚΑΝΕΝΑΣ. 'Ο ψηλότερος έγκυρος βαθμός πού έχει έλληνας είναι τό 4ο ντάν καί τό έχουν άθλητές του Τάε-κβον-ντα

4) Δέν άπαντᾷμε ποτέ ιδιαίτερα, αλλά μόνο μέσα από τό περιοδικό μας.

"Δ"

'Αγαπητέ Κύριε Περίδω,

Συγχαρητήρια για τήν ώραία δουλειά πού κάνετε γιατί τό περιοδικό σας είναι τό μόνο σοβαρό στόν χώρο τών πολεμικών τεχνών.

Θά ήθελα νά κάνω προτάσεις καί νά διατυπώσω όρισμένες γνώμες στόν έλληνικό χώρο του Καράτε. Είμαι 1 ΚΥΟ-SHOTOKAN Σχολής Σπ.Σαργού 1969-1973, καί 1 ΚΥΟ GOJU-RYU 1975-1978, δηλαδή έχω μιά περίοδο 9 χρόνων μέ δημιουργία 5 Λεσχών.

GOJU-RYU δυστυχῶς υπάρχει τώρα μόνο στήν 'Αγγλία, Γερμανία, 'Ιταλία, δηλαδή εκπροσωπῶ μέ ένα ΚΥΟ τό GOJU-RYU στήν 'Ελλάδα, ένῶ είμαι ενημερωμένος στό διεθνή χώρο του Καράτε.

Τό 1971 μαζί μέ τόν Σπύρο Σαργό, είχαμε κάνει πρόταση στίς τότε σχολές καί συστήματα WADORYU, SHOTOKAN καί ΤΑΕΚΥΩΝ-ΔΟ για μιά έλληνική όμοσπονδία βεβαίως τότε ήταν λίγος ό κόσμος καί υπήρχαν προβλήματα κλπ. Τώρα όμως ξανακάνω έγώ τή πρόταση αυτή καί παρακαλῶ νά ενδιαφερθοϋν οί άρμόδιοι γιατί είναι ντροπή άκόμη νά μήν εκπροσωπείται ή 'Ελλάδα στους Παγκόσμιους άγώνες καράτε άπ'όλα τά στύλ οί όποιοι είναι οί πλιό μεγάλοι καί οί πλιό σοβαροί άγῶνες στόν κόσμο.

Δηλαδή, προτείνω νά γίνουν:

1) 'Επίσημη όμοσπονδία 'Ελληνική άναγνωρισμένη από τήν 'Ευρωπαϊκή καί μετά τήν παγκόσμια όμοσπονδία, καί νά συμπεριλαμβάνη καί τό ΤΑΕΚΥΩΝ-ΔΟ καί ΤΑΕΝΓΣΟΔ-ΔΟ.

2) 'Εθνική ομάδα άπ'όλα τά στύλ καί ειδικός τρόπος προπονήσεως.

3) Συμμετοχή στους 'Ευρωπαϊκούς 'Αγῶνες καί Παγκόσμιους (άπ'όλα τά στύλ του Καράτε).

4) Πρωτάθλημα 'Ελλάδος από καφέ ζώνη καί πάνω.

5) Καί οί συμμετοχές σέ άγῶνες τής κάθε σχολής στήν δικιά τους όμοσπονδία όπως γίνεται μέχρι τώρα νά μήν μεταβληθοϋν.

Παρακαλῶ όπως δημοσιευθῆ τό γράμμα αυτό στό περιοδικό σας καί εάν ενδιαφερθοϋν για αυτά πού γράφω οί άρμόδιοι καί έσεις ως εκδότης μορῶ νά βοηθήσω καί έγώ σέ πολλά πράγματα όπως βοήθησα πολλούς καρατέκα καί πληρώνοντας γι'αυτό καί υλικά καί ήθικά καί ένῶ έπρεπε νά είμαι αυτή τή στιγμή τουλάχιστον 2 DAN. Οί παλιοί μέ θυμούνται.

Εϋχαριστῶ πολύ για τήν φιλοξενία.

Μέ πολύ εκτίμηση

'Ιων. 'Ιωάννου

Υ.Γ. 'Εάν ξέρει κανείς ξένο ή "Έλληνα καρατέκα από ένα (1) DAN καί πάνω στό GOJU-RYU νά τηλεφωνήση 7779167 σέ μένα.

Φίλε μας κ. 'Ιωάννου,

Για νά γίνει 'Όμοσπονδία όλων τών στύλ πρέπει νά προηγηθῆ συμφωνία τουλάχιστον μεταξύ τών σχολών του κάθε στύλ. 'Εδῶ έχουμε δυό χρόνια πού περιμένουμε νά συνεννοηθοϋν 4 σχολές του SHOTOKAN (καί θά περιμένουμε άκόμα).

Οί σκέψεις σου προηγούνται πολύ από τήν εποχή μας.

"Ενα πρώτο βήμα, όμως, μέ μιά 'Ελληνική 'Όμοσπονδία Πολεμικών Τεχνών πού έτοιμάζουμε είναι κάτι πολύ έπιδοφόρο.

"Δ"

Ο ΑΤΥΧΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

'Αγαπητέ φίλε Περίδω γεια σου,

Δέν θέλω νά σοϋ γράψω ποιός είμαι έγώ διότι είμαι παραπονούμενο παληκάρι.

Είμαι μαθητής τής σχολής Καράτε του .... καί είμαι 2 μήνες καί άκόμα δέν έχω πάρει τήν κίτρι-



νη ζώνη κι άλλοι μερικοί μαθητές έχουν τρεις μήνες και έχουν όλοι μπλέ ζώνες.

Αυτό δεν μπορώ να το καταλάβω. Γιατί έτσι τα πράγματα τόσο γρήγορα. Πολλές φορές καθόμουν τον γραφείο, όπως καθόμουν βλέπω ένα φύλλο με γράμματα τα γράμματα αυτά είναι όλα τα όνόματα των μαθητέ πληρώνουνε κάθε μήνα. Είδα ο τάβες 1.000 δρχ., ο τάβες 1.600 δρχ., ο τάβες 1.200δρχ. ο τάβες 1.000, ο τάβες 1.900 δρχ. ο τάβες 1.000δρχ. ΚΑΠ και το δικό μου όνομα 1.000 δρχ. Αυτοί γιατί πληρώνουνε παραπάνω. Μήπως πληρώνουνε για να πρωχωρίση τις ζώνες για να πάει γρήγορα την μαύρη.

Εμένα δεν με βοηθάει να μου δείχνει πώς μαθύνουνε αλλά με αφήνει σαν μπουκάλα. Ποτέ δεν με σηκώνει ο δάσκαλος να κάνω μια πρόβα των καράτε.

Τέλος πάντος, εγώ θα καθήσω μέχρι ένα μήνα ακόμη κι αν δεν πήρα ζώνη κίτρινη θα φύγω, θα πάω

σε άλλη σχολή που έχει μια σχολή Καράτε την ΠΛ. Αττικής που τον λένε SHOTOKAN KARATE CLUB, εκεί θα πάω.

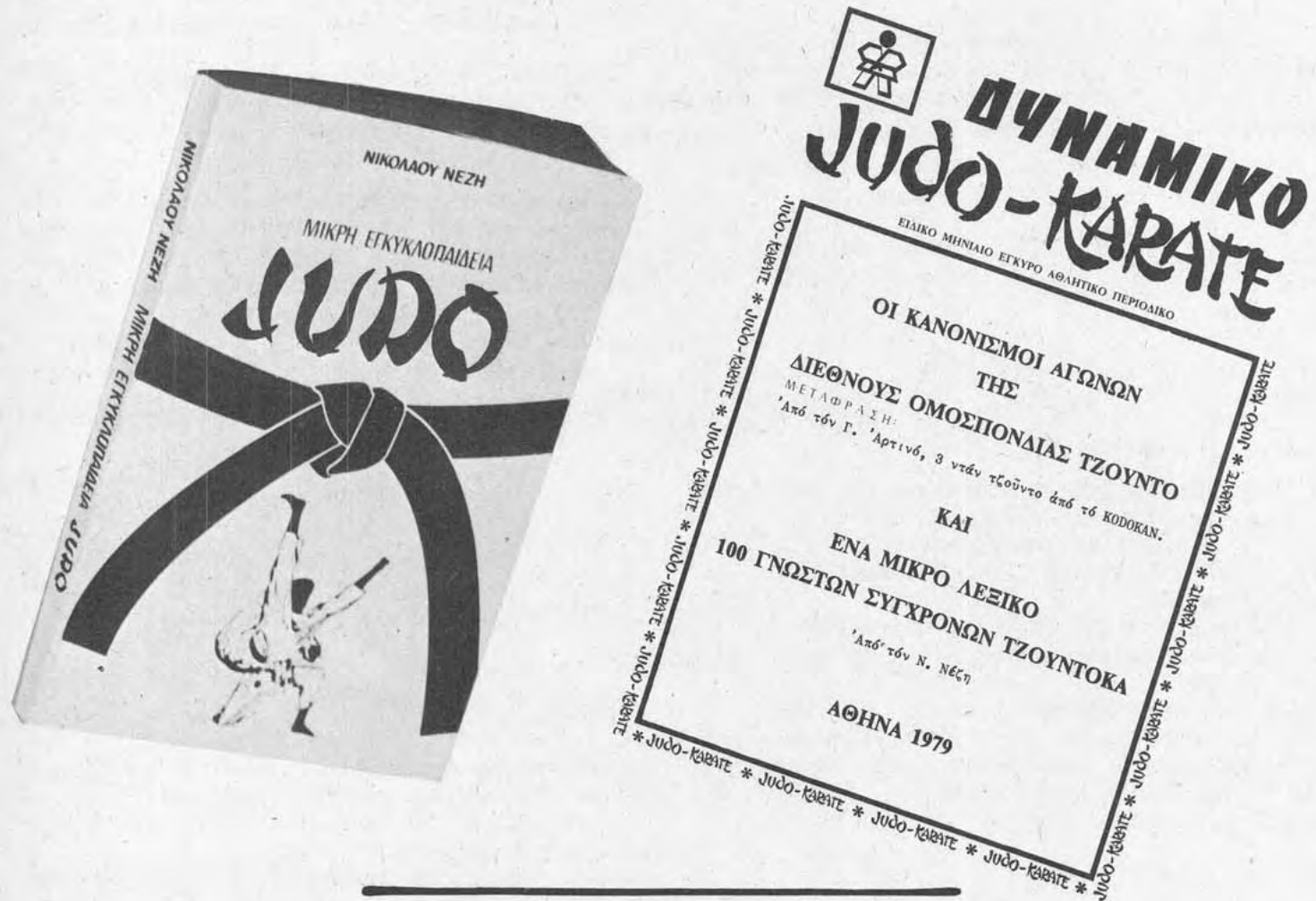
Γεια σου

Ο Παραπονεμένος μαθητής του Καράτε

Γεια σου φίλε,

Ευχαριστώ για το γράμμα. Νά πώς όπου θές.

Ο Πονεμένος Έκδότης του "Δ"



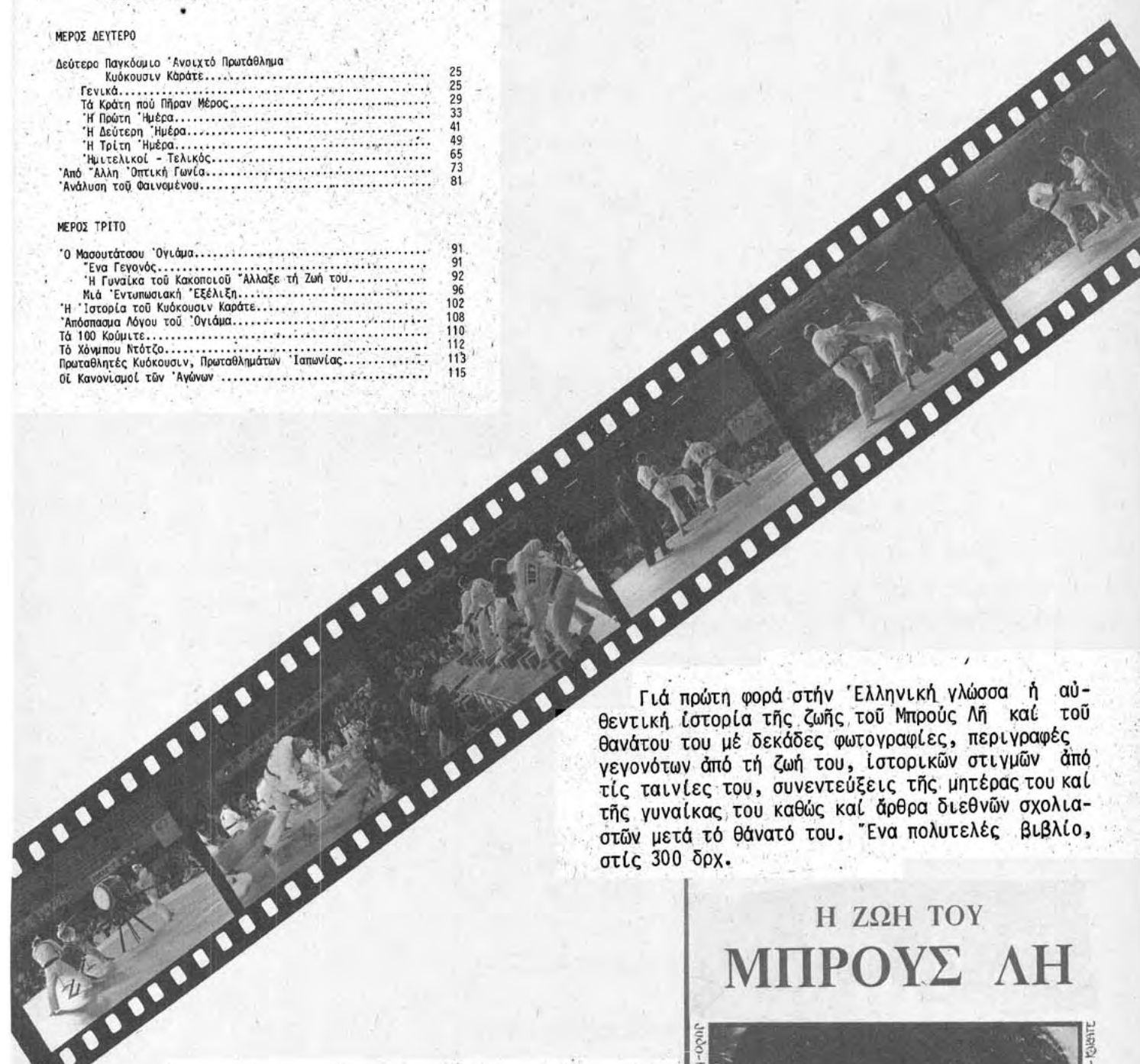
**ΠΡΟΣΦΟΡΑ**

και τα δύο  
**150 ΔΡΧ. (+ 20 ταχ/κά)**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ</b>	
Πρώτο Παγκόσμιο Άνοιχτο Πρωτάθλημα Κούκουσιν Καράτε.....	15
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ</b>	
Δεύτερο Παγκόσμιο Άνοιχτο Πρωτάθλημα Κούκουσιν Καράτε.....	25
Γενικά.....	29
Τα Κράτη που Πήραν Μέρος.....	33
Η Πρώτη Ήμερα.....	41
Η Δεύτερη Ήμερα.....	49
Η Τρίτη Ήμερα.....	65
Ήμιτελικοί - Τελικός.....	73
Από Άλλη Όπτική Γωνία.....	81
Ανάλυση του Φαινομένου.....	
<b>ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ</b>	
Ο Μασουτάτσου Όγιάμα.....	91
Ένα Γεγονός.....	91
Η Γυναίκα του Κακοποιού Άλλαξε τη Ζωή του.....	92
Μια Έντυπωσιακή Εξέλιξη.....	96
Η Ίστορία του Κούκουσιν Καράτε.....	102
Απόσπασμα Λόγου του Όγιάμα.....	108
Τα 100 Κούμιτε.....	110
Το Χόνιμπου Ντότζο.....	112
Πρωταθλητές Κούκουσιν, Πρωταθλημάτων Ίαπωνίας.....	113
Οι Κανονισμοί των Αγώνων.....	115

Ένα καταπληκτικό βιβλίο, ρεαλιστικά αντικειμενικό με δεκάδες φωτογραφίες, περιγραφές αγώνων, ιστορία του Μας Όγιάμα και του Κούκουσιν Καράτε, στην απίθανη χαμηλή τιμή των 300 δρχ.



Για πρώτη φορά στην Έλληνική γλώσσα ή αυθεντική ιστορία της ζωής του Μπρούς Λη και του θανάτου του με δεκάδες φωτογραφίες, περιγραφές γεγονότων από τη ζωή του, ιστορικών στιγμών από τις ταινίες του, συνεντεύξεις της μητέρας του και της γυναίκας του καθώς και άρθρα διεθνών σχολιαστών μετά το θάνατό του. Ένα πολυτελές βιβλίο, στις 300 δρχ.

**Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Εισαγωγή: Μπρούς Λη, ο θρύλος.....	7
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ</b>	
Κεφάλαιο 1: Τό Μαχητικό Πνεύμα.....	15
Κεφάλαιο 2: Η Γέννηση των Πολεμικών Τεχνών.....	23
Κεφάλαιο 3: Όλα τα Στόλ σε Ένα.....	29
Κεφάλαιο 4: Έξοσκη και Διατήρηση.....	35
Κεφάλαιο 5: Τα Έργα της Δουλειάς.....	45
Κεφάλαιο 6: Πώς να Εκτιμήσεις τον Αντίπαλο.....	49
Κεφάλαιο 7: Κινηματογράφος και Πραγματικότητα.....	55
Κεφάλαιο 8: Ο Ήρωας του Χόλλυγουντ.....	71
Κεφάλαιο 9: Γλυκερά Φυλάκισα.....	77
Κεφάλαιο 10: Ο Κρυφός Μπρούς Λη.....	83
Κεφάλαιο 11: Τό Μουραίο Τέλος.....	91
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ</b>	
Κεφάλαιο 1: Πριν και μετά τη Δόξα.....	101
Κεφάλαιο 2: Τό Άκούραστο Πνεύμα.....	107
Κεφάλαιο 3: Μια Μητέρα Θιμάται.....	111
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b> .....	117







NO. 25 SUPER ACE      NO. 26 EAGLE      NO. 30 JETFIRE      NO. 35 STARFIRE      NO. 45 BIPLANE

NO. 70 FOLDING WING      NO. 50 SKY STREAK      NO. 55 JETSTREAM      NO. 60 STRATO STREAK      SERIES 906

SERIES 500      SERIES 600      SERIES 100

SERIES 300      SERIES 200      SERIES 400

SERIES 800      SERIES 1000      KIT NO. 2001

Συναρμολογείστε και σεις ένα αεροπλανάκι από ξύλο BALSA. Είναι μιά μοντέρνα, ευχάριστη και ενδιαφέρουσα άπασχόληση για κάθε ηλικία. Τό αεροπλανάκι πού θά συναρμολογήσετε θά πετάει μέ άπλή ώθηση, μέ έλικα και μέ βενζινοκινητηριάκι ή μέ τηλεκατεύθυνση.

Γιά δωρεάν λεπτομερείς πληροφορίες, έντυπα και τιμές γράψτε μας στή διεύθυνση « Άντώνης Μαντούβαλος, Βασιλέως Παύλου 22, Χαλάνδρι, Άθήνα ».