

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΑΚΤΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ



ΔΡΧ. 80  
No 5/8  
ΑΠΡ 1982

### ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Δείτε στον βιβλιοπώλη σας αυτή τη στήλη, αν δεν έχει τα βιβλία μας. Όλα τα βιβλιοπωλεία ή άλλα καταστήματα που έχουν τις ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας σε όλη την Ελλάδα καταγράφονται στον επόμενο πίνακα. Αν ο βιβλιοπώλης σας δεν φέρνει τα βιβλία μας, στείλτε μας ταχ/κή επίταγή (με καθαρογραμμένα όνομα, διεύθυνση και τίτλο βιβλίων που θέλετε) στη διεύθυνση «Ε. ΠΕΡΙΣΙΔΗ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ» και θα σάς τα στείλουμε άμεσα.

**ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ**  
ΑΘΛΗΤΗΣ, Πανεπιστημίου 56 (Στοά)  
ΑΛΦΑ, Ρεθύμνου 5, Μουσείο  
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ίπποκράτους 9  
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15  
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ, Νίκης 4, Σύνταγμα  
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ίπποκράτους 15  
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος  
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20  
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118  
ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ, Ίπποκράτους 8  
ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΟ, Κάνιγγος 31  
**ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ**  
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Βασ. Κων/νου 8, Χαλάνδρι  
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα  
ΠΑΥΛΟΥ, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι  
ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ, Σεβαστουπόλεως 113, Άμπελόκηποι  
**ΠΕΙΡΑΙΑΣ**  
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, Ρήγα Φερραίου 16, Κορυδαλλός  
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΗΣ, Χίου 17, Καμίνια  
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Κολοκοτρώνη 92, Νοταρά 59

**ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (άλφ/κή σειρά)**  
**ΒΟΛΟΣ**  
ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ 110  
**ΓΡΕΒΕΝΑ**  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Ἀλεξάνδρου 4 Χαλάνδρι  
**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**  
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθ. Βενιζέλου  
**ΘΑΣΟΣ**  
ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο  
**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**  
ΑΝΙΚΟΥΛΑΣ, Έγνατίας 148  
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Έρμού 75  
**ΙΩΑΝΝΙΝΑ**  
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2  
**ΛΑΡΙΣΑ**  
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19  
**ΠΑΤΡΑ**  
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184  
ΠΑΠΑΝΙΚΑ, Πατρέως 27  
**ΦΕΡΡΑΙ ΕΒΡΟΥ**  
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φέρραι Έβρου  
**ΦΛΩΡΙΝΑ**  
ΜΠΟΥΤΖΙΟΥ, Μ. Ἀλεξάνδρου 78  
**ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ**  
ΑΜΑΘΟΥΣ, Ἀγ. Φυλάξεως 49β  
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Ἀθηνών 30

### ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΜΑΣ ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 30 ΙΟΥΝ 1982

Οι επόμενες τιμές ισχύουν για τεύχη, τόμους και βιβλία μας από όπου και αν τα πάρετε σε όλη την Ελλάδα μέχρι την 30η Ιουνίου 1982.  
**Προσοχή:** Αν μάς ζητάτε βιβλία ταχυδρομικώς, προσθέστε στην αξία του 20 δρχ. για ένα βιβλίο, 30 δρχ. για δύο, 40 για τρία κτλ.  
Επίσης, μπορείτε να μάς στείλετε τα (καθαρά) παλιά τεύχη σας να σάς τα κάνουμε δεμένους τόμους, πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που σάς λείπει και 100 δρχ. για το δέσιμο. Αυτό ισχύει για τους τόμους: 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20), 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.



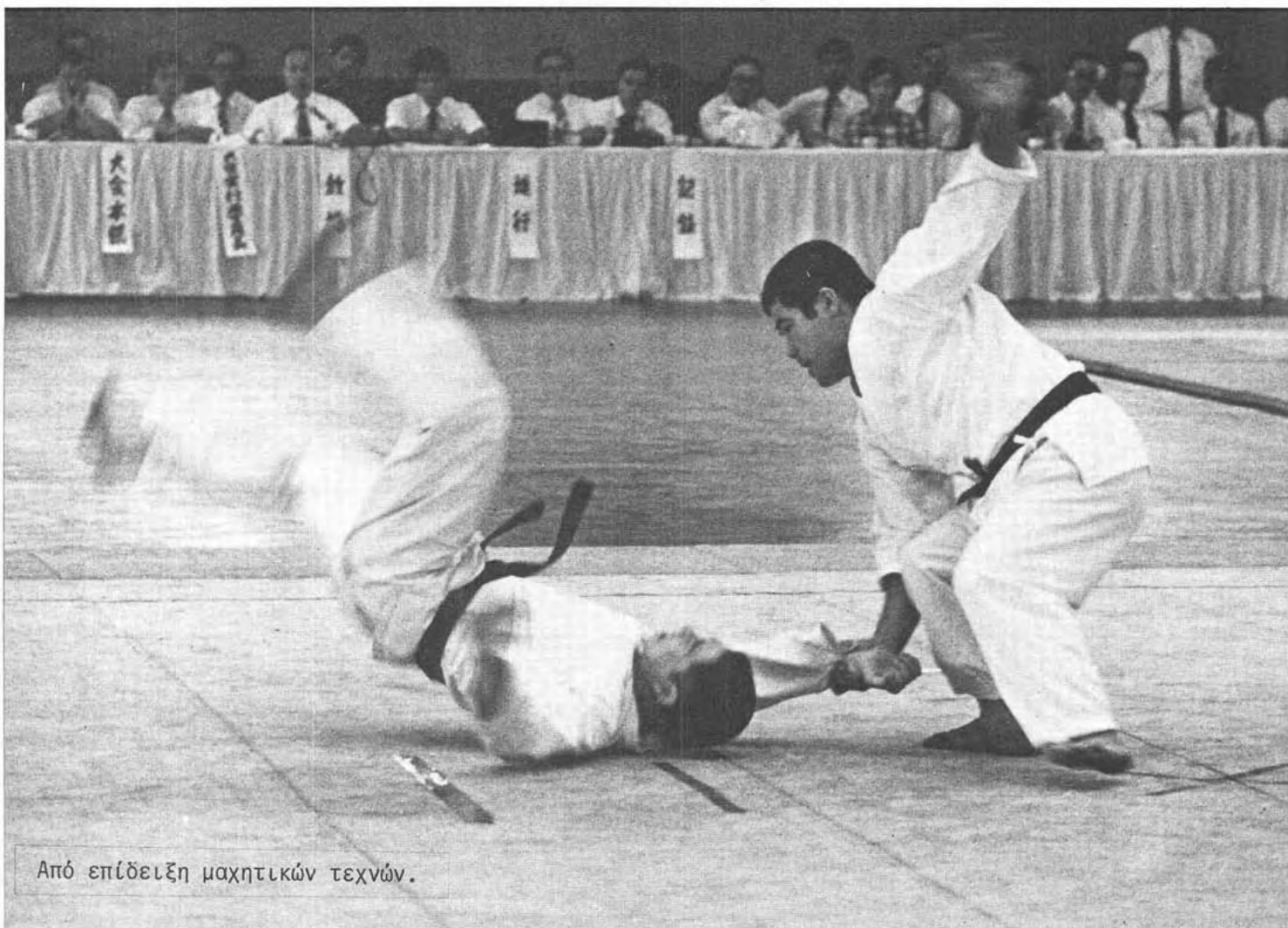
**ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ**  
1.-Παλιά τεύχη (έως τὸ 3/10) ἕκαστο ΔΡΧ. 25  
2.-Τεύχη 1-11 (ἄδετα) ..... » 200  
3.-Τεύχη 12-20 (ἄδετα) ..... » 200  
4.-Τεύχη 3/1-3/10 (ἄδετα) ..... » 200  
5.- ὅμοσ 1 (τεύχη 1-11 δεμένα) ..... » 350  
6.-Τόμος 2 (τεύχη 12-20 δεμένα) ... » 350  
7.-Τόμος 3 (τεύχη 3/1-3/10 δεμένα) ... » 350  
8.-Τζούντο στὴν Πράξη - Ρίψεις ... » 360  
9.-Τζούντο στὴν Πράξη - Ἐδαφος ... » 360  
10.-Τὸ Καλύτερο Καράτε 1, ..... » 420  
11.-Ἡ Ζωὴ τοῦ Μπρούς Λή ..... » 300  
12.-Τὸ πὶό Σκληρὸ Καράτε (Κυόκουσιν) » 300  
13.-Μέθοδος Ἰαπωνικῆς Γλῶσσας .... » 300

**ΑΛΛΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ**

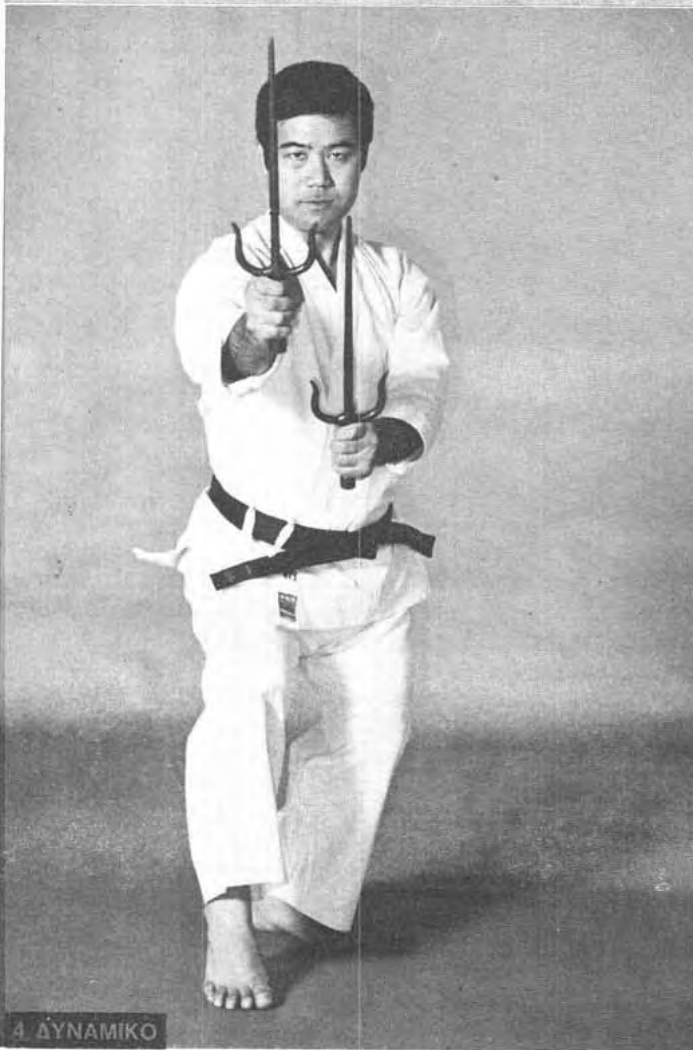
1.-Ζωτικό Καράτε .....	ΔΡΧ. 180
2.-Μικρὴ Ἐγκυκλοπαίδεια Τζούντο .....	» 150
3.-Ἐνὸργανη Γυμναστικὴ Γυναικῶν .....	» 450
4.-Ἡ Ἀσκήση τοῦ Κορμιοῦ .....	» 150
5.-Τάι-Τσί-Τσουάν, Ἄντοχή-Υγεία-Ὀμορφιά .....	» 450
6.-Ἡ Πλήρης Ἱατρικὴ Δίαιτα Σκάρνταιλ .....	» 220
7.-Συνταγὲς Χορτοφαγίας ἀπὸ ὅλο τὸν κόσμο .....	» 200
8.-Τὸ ποδόσφαιρο στὴν Ἑλλάδα, στὸν Κόσμο .....	» 400
9.-Βαλκανικοὶ Ἄγῳνες, 50 χρόνια .....	» 400
10.-Οἱ μεγάλες μορφὲς τοῦ Παγκόσμιου Ἀθλητισμοῦ .....	» 280
11.-Τὰ Ἑλληνικὰ Βουνά .....	» 300
12.-Τὰ Μυστήρια τῶν Λάμα .....	» 220
13.-Τὸ Τρίτο Μάτι .....	» 220
14.-ΑΤΙΑ - Ἀναφορὰ Χάινεκ γιὰ τὸ UFO .....	» 280
15.-Στενὲς ἐπαφές, πρῶτου, δευτέρου καὶ τρίτου τύπου .....	» 280
16.-Τὸ Τρίγωνο τῶν Βερμούδων .....	» 280

**ΝΕΟΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 6/1 ΣΕΠ 1982**

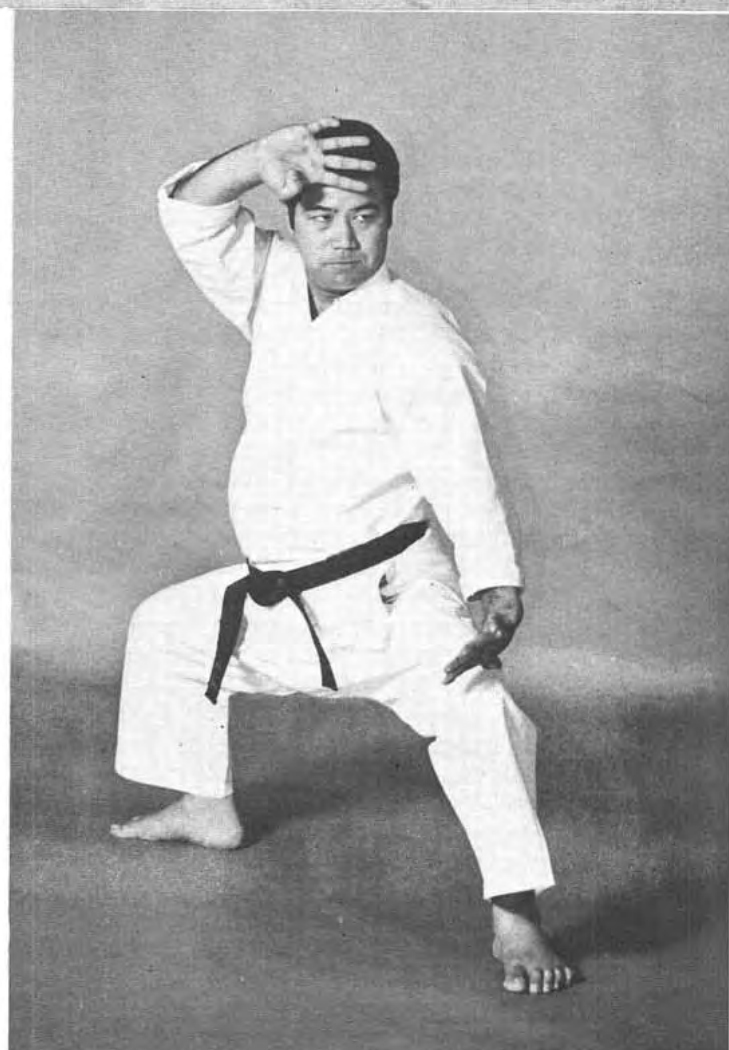




Από επίδειξη μαχητικών τεχνών.



4 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



στη Νάχα αλλά αυτό άρχισε να έχει επιπτώσεις στις προπονήσεις του και έτσι ένα χρόνο αργότερα τα εγκατάλειψε όλα και αφοσιώθηκε εξ ολοκλήρου στο Καράτε.

Εκείνο το καιρό περίπου ο Μιγιαζάτο Σενσέι, άνοιξε ένα καινούργιο ντότζο για το Γκότζου-ρύου και άρχισε να πειραματίζεται με ένα είδος προστατευτικής πανοπλίας, που θα επέτρεπε με ασφάλεια την ελεύθερη ανταλλαγή κτυπημάτων μεταξύ των μαθητών. Παρά ταύτα όμως συνέβαιναν πολλοί τραυματισμοί και ο Μιγιαζάτο αποφάσισε η αποτελεσματικότητα των εξοπλισμών αυτών δεν ήταν καθόλου ικανοποιητική και ότι θα ήταν επικίνδυνο να συνεχίσει. Επίσης εισήχθη και ένα σύστημα ιεραρχίας, στο Γκότζου-ρύου, πράγμα που συνέβαινε για πρώτη φορά μιάς και ο Μιγιαζάκι σενσέι δεν είχε βαθμολογίες ούτε είχε κατατάξει ποτέ κανέναν!

Πολλές φορές δάσκαλοι από άλλα στυλ επισκέπτονταν το ντότζο του Γκότζου αλλά η διάθεσή τους συνήθως δεν ήταν φιλική και επικρατούσε μια ατμόσφαιρα ανταγωνισμού και αντιζηλίας. Σε αντίθεση με τους δασκάλους τους, πολύ συχνά μαθητές από άλλα στυλ ήταν φιλικοί και πρόθυμοι να μάθουν και να ανταλλάξουν τεχνικές.

Έχοντας φτάσει στο τρίτο νταν ο Χιγκαόννα ακολούθησε τη συμβουλή του Ζεμπάι του Σιμαμπουκούρο και έφυγε από την Οκινάουα για την Ιαπωνία το 1959. Μπήκε στο Πανεπιστήμιο του Τακουσόκω το '60 και τέσσερα χρόνια αργότερα αποφοίτησε με δίπλωμα στις εισαγωγές - εξαγωγές. Κατά τη περίοδο εκείνη άρχισε να προπονείται στη περιοχή Γιογιόγκι του Τόκιο σε ένα ντότζο, που ανήκε στον κ. Αραγκάκι, ένα δάσκαλο του Σόριν-ρύου. Ο Αραγκάκι, πρόσεξε αμέσως το νεαρό από την Οκινάουα και του πρότεινε να αρχίσει να διδάσκει εκεί Γκότζου ρύου. Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή γινόντουσαν οι προπονήσεις του Σόριν-ρύου με τον Φοντζιμότο Σενσέι και Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο οι προπονήσεις του Γκότζου-ρύου με τον Χιγκαόννα Σενσέι. Μέσα σε ένα μήνα επτακόσιοι μαθητές συμμετείχαν στις προπονήσεις του Γκότζου-ρύου σχηματίζοντας με το τρόπο αυτό το πρώτο πυρήνα του καράτε από την Οκινάουα. Ταυτόχρονα μπορούσε να συνεχίζει την εκπαίδευσή του στη χρήση των παραδοσιακών όπλων με τον Τάιρα Σίνκεν Σενσέι, ένα σπεσιαλίστα του Κομπουζιτσου από την Οκινάουα.

Ο Χιγκαόννα επίσης άρχισε να διδάσκει και σε άλλα αρκετά ντότζο, μεταξύ των οποίων και στο ντότζο του Πανεπιστημίου του. Το Πανεπιστήμιο του Τακουσόκω ήταν και είναι μιά από τις περιφημότερες έδρες του Στόκωκ, αλλά η αναμφισβήτητη αξία και οι ευγενικοί τρόποι του Χιγκαόννα εξασφάλιζαν πάντα καλές σχέσεις με καθηγητές και μαθητές άλλων στυλ.

Από εκείνα τα πρώτα χρόνια, ο Χιγκαόννα Σενσέι είχε δημιουργήσει πολλούς οπαδούς τόσο στην Ιαπωνία όσο και στο εξωτερικό. Δίδαξε πάρα πολλούς ξένους, που πάντα είναι καλοδεχούμενοι στο ντότζο του. Η καλή του διάθεση να τους βοηθήσει έρχεται συχνά σε περίεργη αντίθεση με πολλούς σύγχρονους Γιαπωνέζους δασκάλους.

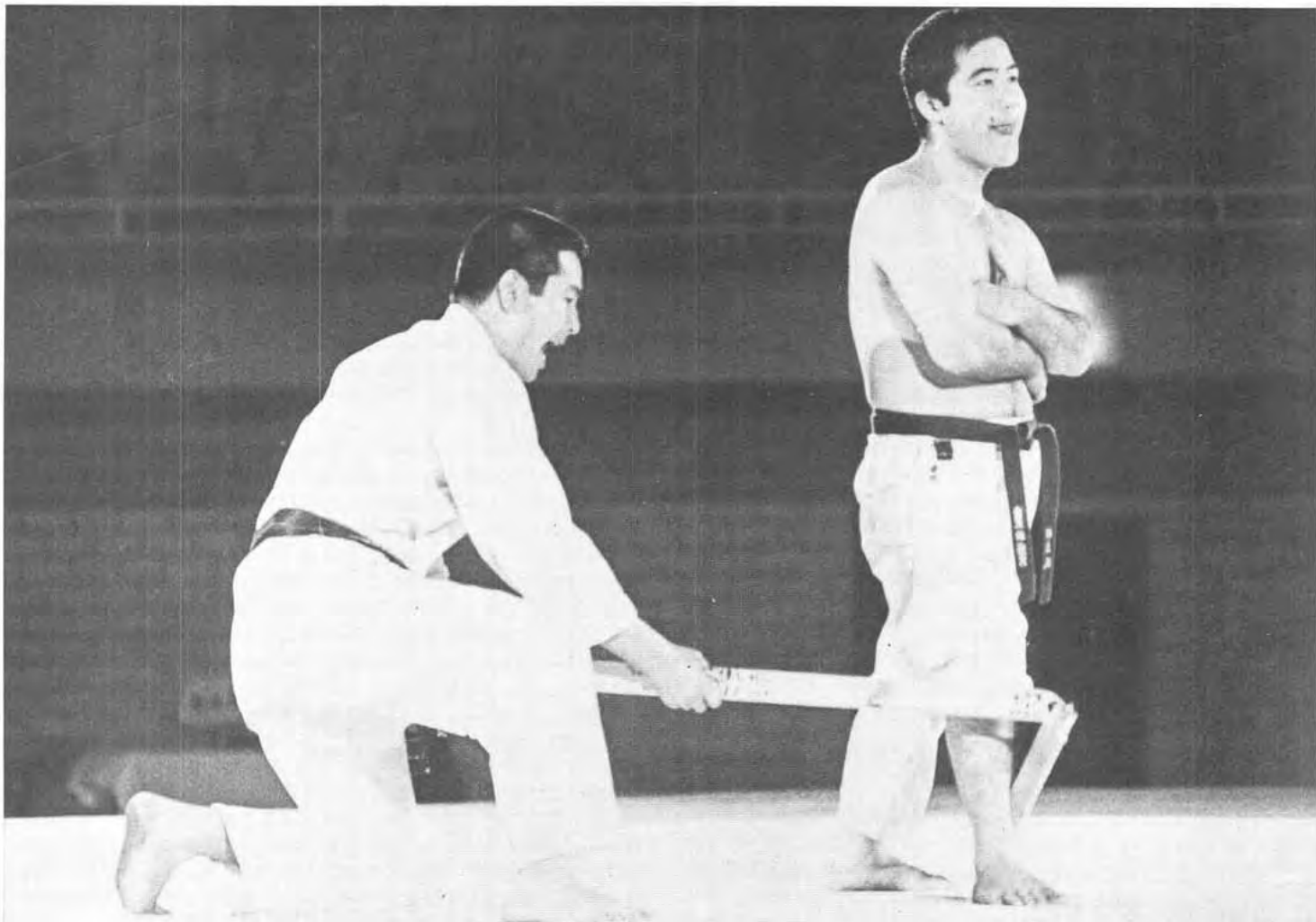
Στα περισσότερα καράτε ντότζο στην Ιαπωνία, ένας γκαϊτζίν (ξένος) σχηματίζει την εντύπωση ότι παίζει το ρόλο του θύματος, αλλά στο ντότζο του Χιγκαόννα δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση. Εκπαιδευτές και μαθητές σε κάθε ντότζο τείνουν να ακολουθήσουν το πρότυπο το δικό του, με αποτέλεσμα ενώ επικρατεί αυστηρότητα στο "Γιογιόγκι Σουντενκάι",

που τώρα είναι ολοκληρωτικά Γκότζου ρύου, η σκληρότητα είναι άγνωστη. Αν και ο τρόπος διδασκαλίας του Χιγκαόννα είναι τραχύς και αυστηρός, επιμένοντας οι μαθητές να καταβάλουν τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια, είναι τέτοιος που εμπνέει περισσότερο σεβασμό παρά φόβο. Στις σπάνιες περιπτώσεις, που κάποιος σαδιστής ξεπήδησε από την ιεραρχία, το άτομο αυτό αντιμετώπισε μιά τελεώς διαφορετική πλευρά στο συνήθως ήπιο Δάσκαλο από την Οκινάουα και εκείνοι που έγιναν μάρτυρες μιάς τέτοιας περίπτωσης συμφωνούν ότι ήταν τρομαχτική.

Ένα ακέραιο μέρος της φιλοσοφίας του περί διδασκαλίας είναι η ισορροπημένη προπόνηση. Προσπαθεί να δημιουργήσει καλή ισορροπία, χρησιμοποιώντας σκληρές και μαλακές, γρήγορες και αργές μεθόδους με σκοπό να αναπτύξει ολοκληρωμένα το άτομο. Τονίζει πάντοτε στους εκπαιδευτές του το γεγονός ότι τα μαθήματα τους πρέπει να καθοδηγούν, και να εμπνέουν παρά να είναι απλώς εντυπωσιακά. Από όλες του τις προπονήσεις οι πιο σκληρές είναι εκείνες οι μαραθώνιες δόσεις βασικών τεχνικών. Πολλοί μαθητές, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου έχουν σε τέτοιες στιγμές ευχηθεί να χάσει τη φωνή του, πράγμα που μέχρι σήμερα δεν έχει συμβεί. Μετά από κυριολεκτικά χιλιάδες επαναλήψεις κάποιας τεχνικής, τελικά φαίνεται να τελειώνει καθώς η φωνή του κορυφώνεται στο τελευταίο, μέτρημα "κού" (εννιά) και μετά "τζού" (δέκα) και όλοι εκτελούν τις φαινομενικά τελευταίες επαναλήψεις με κιάλι δίνοντάς τα όλα. Επιτέλους ... αλλά όχι - ξαναρχίζει πάλι, ίτσι, νι, σαν ... κτλ. και ξανά και ξανά μέχρι, που πια δεν έχει καμμία σημασία αν θα σταματήσει ή όχι, μιάς και ο πόνος έχει σταματήσει και ολόκληρο το κορμί έχει μουδιάσει έτσι ή αλλιώς!

Ο Χιγκαόννα δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα κάτα, επιμένοντας ότι μόνο από τα καλά κάτα θα αναπτυχθούν καλές ελεύθερες τεχνικές και στο ζήτημα αυτό κυνηγάει την τελειότητα. Ένα μεγάλο ποσοστό, των περισσότερων μαθημάτων του αφιερώνεται στην προώθηση των γνώσεων πάνω στα κάτα και την παρουσίασή τους. Οι επιδείξεις του κάτα, τόσο μέσα στο ντότζο όσο και σε πολλούς αγώνες στους οποίους ήταν καλεσμένος είναι μιά μελέτη τελειότητας. Τα ρευστά δυναμικά κάτα του Γκότζου - ρύου ζωντανεύουν καθώς κινείται με το μοναδικό του τρόπο. Η αγαπημένη του επίδειξη είναι του Σουπερινπέι κάτα που στην οποία συνήθως συμπεριλαμβάνει και την ανάλυσή του με τέσσερις αντιπάλους. Ελάχιστοι άντρες γνωστοί για την ικανότητά τους στά κάτα σε ολόκληρη την Ιαπωνία μπορούν να φτάσουν.

Σαν άνθρωπος με πολύ προβληματισμένες απόψεις και καταπληκτικές ιδέες για τη μελλοντική ανάπτυξη του καράτε, περιμένει την ημέρα που όλα τα διαφορετικά στυλ θα μπορέσουν να λειτουργήσουν σαν ενιαίο σύνολο, διατηρώντας τη ξεχωριστή τους ταυτότητα, για την ανάπτυξη του παγκόσμιου καράτε. Πιστεύει ότι ο φιλικός ανταγωνισμός μεταξύ διαφορετικών στυλ είναι καλός με την απαραίτητη προϋπόθεση ότι "φιλικός" είναι ο λειτουργικός όρος. Τα αισθήματά του για το καράτε σαν σπορ είναι διχασμένα. Σε αντίθεση με τους περισσότερους δασκάλους από την Οκινάουα, που τάσσονται ακλόνητα εναντίον του, ο Χιγκαόννα νομίζει ότι οι αγώνες στο καράτε είναι καλοί για τους νέους, που έχουν αγωνιστικές διαθέσεις. Προειδοποιεί ενάντια στην υπερβολική έμφαση υπέρ αυτής της όψης του Καράτε,



Επίδειξη αντοχής και απομόνωσης από τον πόνο.

γιατί πιστεύει ότι παρόμοια κατεύθυνση θα φέρει σαν αποτέλεσμα να πέσουν σημαντικά τα στάνταρ των τεχνικών του καράτε με άμεση συνέπεια την αναπόφευκτη φθορά του. Το να μειωθεί το Καράτε στο σημείο, που οι μαθητές θα ειδικεύονται σε μερικές οπτικά εντυπωσιακές τεχνικές, με τις οποίες θα μπορούν να κερδίζουν πόντους στα τουρνουά, είναι πραγματικό κρίμα και πρέπει να αποφευχθεί με κάθε τρόπο.

Το τζιγιού κούμιτε (ελεύθερος αγώνας) καταλαμβάνει ένα πολύ μικρό μέρος στις προπονήσεις του Χιγκαόννα και επιμένει στη μεγάλη ποικιλία και τη αποφασιστικότητα των τεχνικών, που χρησιμοποιούνται. Συνήθως μάχεται από ακάλυπτη στάση για να καλλιεργήσει τις πιο φυσικές και λιγότερο επιτηδευμένες αντιδράσεις. Είτε κινείται αργά εναντίον κάποιου μαθητή ενθαρρύνοντας τον να επιτεθεί, ή δουλεύει γρήγορα και δυνατά εναντίον κάποιου από τους εκπαιδευτές του και ο έλεγχος των κινήσεων του είναι εμφανής. Συνήθως κρατάει την επίθεση & του αρέσει να μάχεται πολύ κοντά στον αντίπαλον. Ότι ο Χιγκαόννα Σένσεϊ στερείται σε ύψος το καλύπτει με την αποφασιστικότητά του, την οποία είναι αδύνατο να αναχαιτίσεις για πολύ. Από τη στιγμή, που θα επιδιώξει να καρφώσει το γόνατό του στο στομάχι σου ή στα γεννητικά σου όργανα - πράγμα, που είναι ο αγαπημένος του στόχος-τότε είναι πραγματικά ζήτημα χρόνου μέχρι να το επιτύχει. Όπως και με τις περισσότερες τεχνικές του αν και το αρχικό σοκ του να χτυπηθείς εκεί είναι τό χειρότερο - τελικά δεν παθαίνεις καμιά ζημιά. Όταν αντιμετωπίζει κάποιον που χρησιμοποιεί πολύ τα πό-

δια του τελικά θα κατορθώσει να τον πλησιάσει για να τον παρασύρει με μια καταγιίδα φοβερών τεχνικών χεριών.

Αξιόλογος τζουντόκα-από την εκπαίδευσή του από τον Μιγιαζάτο Σενσέϊ, που έχει 60 νταν στο Κόντοκαν τζούντο και φημίζεται για το ότι ποτέ δεν έχει πέσει σε αγώνα - χρησιμοποιεί πολύ συχνά τεχνικές ρίψεων και συχνά ακολουθεί τον αντίπαλο κάτω ακινητοποιώντας τον ή αναγκάζοντάς τον να παραδοθεί με μια στραγγαλιστική λαβή.

Λόγω της μακροχρόνιας και τακτικότητας προπόνησής του με το παραδοσιακό τσι'ισί, τους αλτήρες και τις μπάρες, είναι τρομερά δυνατός και η λαβή του είναι ηράκλεια. Όταν καμιά φορά στο ντότζο, σφίξει κανένα καρπό ή καμιά γροθιά δεν χρειάζεται και πολύ φαντασία για να συνειδητοποιήσει κανείς τι αποτέλεσμα θα φέρει αν σε μια πραγματική περίπτωση σφίξει κάποιο λαιμό ή γεννητικά όργανα.

Είναι οπαδός της χρήσης της μακιβάρια για την ανάπτυξη της δύναμης στα κτυπήματα και της καλλιέργειας του πνεύματος. Ο Χιγκαόννα πάντα έκανε εκτεταμένη χρήση της μακιβάρια στη προσωπική του προπόνηση, συχνά για πολλές ώρες. Σαν αποτέλεσμα αυτού η δύναμη της γροθιάς του είναι ασύγκριτη. Αν κάποιος μαθητής υστερεί σε δύναμη (και σε σύγκριση με το δάσκαλο του, αυτό συμβαίνει πάντα), τον στέλνει στις δύο φοβερές μακιβάρια στο πίσω μέρος του ντότζο για να ... αποκτήσει λίγη. Σε προχωρημένους μαθητές διδάσκει κομποζίτσου, ιδιαίτερα Σαϊ, Τόν-φα και Μπο. Ένα σημαντικό πράγμα στο οποίο δίνει μεγάλη σημασία στη διδασκαλία του είναι κάθε μαθητής να μπορεί να χρησιμοποιεί, όλες



Προπόνηση με το τσι-ισί



του τις τεχνικές σε πραγματικές περιστάσεις.

Οι εξέχουσες διδακτικές του ικανότητες μαζί με τη προσήνεια, που δείχνει στους μη Γαπωνέζους μαθητές έχουν σαν αποτέλεσμα να έχει πάρα πολλούς οπαδούς σε όλο τον κόσμο. Μάλιστα έχει ταξιδέψει και διδάξει σε πολλά μέρη. Το 1968 πήγε στις ΗΠΑ μετά από πρόσκληση του μαθητή του Έρνεστ Μπρένεκ και δίδαξε στο Σποκέϊν της Γουάσινγκτον για τρεις μήνες. Ήταν πολύ δημοφιλής εκεί και έγινε επίτιμο μέλος του Σποκέϊν. Τό 1972, πήγε στη Νότια Αφρική για τρεις μήνες σταματώντας από μια εβδομάδα στην Αγγλία και στην Πορτογαλλία. Στη Νότια Αφρική έγινε πολύ αγαπητός, πράγμα στο οποίο βοήθησαν πολύ οι μαθητές του Χιού Σαιντ Τζων Τόμσον και Τζαϊνς Ρουσσώ, οι οποίοι και οργάνωσαν, άλλη μια επίσκεψη του το 1975.

Άρκετές φορές έχει στείλει στο εξωτερικό & μερικούς από τους ανώτερους στην ιεραρχία μαθητές του, τον Τσίνεν, τον Ίτο, τον Ογκάβα και το Μουρομάτσου, που όλοι τους δίδαξαν στις ΗΠΑ, και ο Τσίνεν δίδαξε επίσης και στη Νότια Αφρική. Ο αδελφός του Χιρόσι ζεί στις Ε.Π.Α. αλλά προς το παρόν ασχολείται πολύ λίγο με τη διδασκαλία του καράτε.

Ο Χιγκαόννα πάντα θυμάται και ακολουθεί τις συμβουλές της χήρας του Τσοτζούν Μιγιαγκι και πάντα προσπαθεί να ζει σύμφωνα με τα στάνταρ της ζωής του μεγάλου Μάστερ - δεν έχει ποτέ καπνίσει ούτε έχει πιει αλκοόλ και συνεχίζει να γυμνάζει αδιάκοπα και ακούραστα το σώμα του και το πνεύμα

του στο καράτε. Για το σκοπό αυτό επιστρέφει στη Οκινάουα δύο μήνες κάθε χρόνο, όπου προπονείται με τον δάσκαλό του και τους Ανωτέρους του. Τον Ιούνιο του 1971 έκανε μία επίσκεψη επιπλέον στην Οκινάουα για να παντρευτεί και να φέρει τη γυναίκα του μαζί του στο Τόκιο. Έχει και πολλά άλλα ενδιαφέροντα στις Πολεμικές Τέχνες και τελευταία μετά από πολλά χρόνια μελέτης, εμβαθύνει σε τομείς της ιατρικής επιστήμης. Επίσης μαθαίνει και εξασκείται στα Σίτζιν-τα παραδοσιακά ποιήματα, των Μπούντο. Ξέχωρα από τις μελέτες του, ζει μια ήσυχη και απλή ζωή και φαίνεται πολύ ικανοποιημένο άτομο.

Αν και ο ίδιος, είναι εξαιρετικών ικανοτήτων ο Χιγκαόννα έχει την ικανότητα των αληθινών δασκάλων να καταλαβαίνει τα αδύνατα σημεία των και τις παροδικές αξίες των άλλων. Προσπαθεί να μεταδώσει στους μαθητές του σταθερές αρχές ζωής και διακηρύσσει ότι Καρατέκα είναι εκείνος που αναγνωρίζει τις αδυναμίες του και έχει την ικανότητα να τις διορθώσει.

Ο δικός του ορισμός για το Καράτε είναι "μελέτη των ανθρώπινων σχέσεων".

Οι εκπαιδευτές και δάσκαλοι του Καράτε είναι πάρα πολλοί αλλά οι αληθινοί μάστερ είναι ελάχιστοι και ο Μόριο Χιγκαόννα είναι, ένας από αυτούς.

# ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ

## ΡΟΥΜΑΝΙΑ - ΜΑΡΤΙΟΣ 1982

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

#### Κατηγορία 60 κιλών

1ος Λαζάρ Σιλβίου	ΡΟΥ	4 νικ.	37 βαθ.
2ος Μποτέν Παβέλ	ΒΟΥ	3	23
3ος Γκενγκίτς Γκτολέρ	ΤΟΥ	2	17
4ος Μπουντάκης Γιώργος	ΕΛΛ	1	7
5ος Πουνγκαρέκ Σάνο	ΓΙΟΥ	0	0

#### Κατηγορία 65 κιλών

1ος Σερμπάν Ιλίε	ΡΟΥ	4 νικ.	35 βαθ.
2ος Ότιτσι Αλεξαντρ.	ΓΙΟΥ	3	20
3ος Στέφαν Κρούμοβ	ΒΟΥ	2	20
4ος Κεμάλ Γκεγγκίντσι	ΤΟΥ	1	10
5ος Τριανταφύλλου Δημ.	ΕΛΛ	0	0

#### Κατηγορία 71 κιλών

1ος Νάγκυ Στέφαν	ΡΟΥ	4 νικ.	35 βαθ.
2ος Μποϊάνοβ Μπόιτσιου	ΒΟΥ	2	20
3ος Παύλοβιτς Ζόραν	ΓΙΟΥ	2	13
4ος Νίκας Ηλίας	ΕΛΛ	1	7
5ος Αλή Κογκαλί	ΤΟΥ	0	0

#### Κατηγορία 78 κιλών

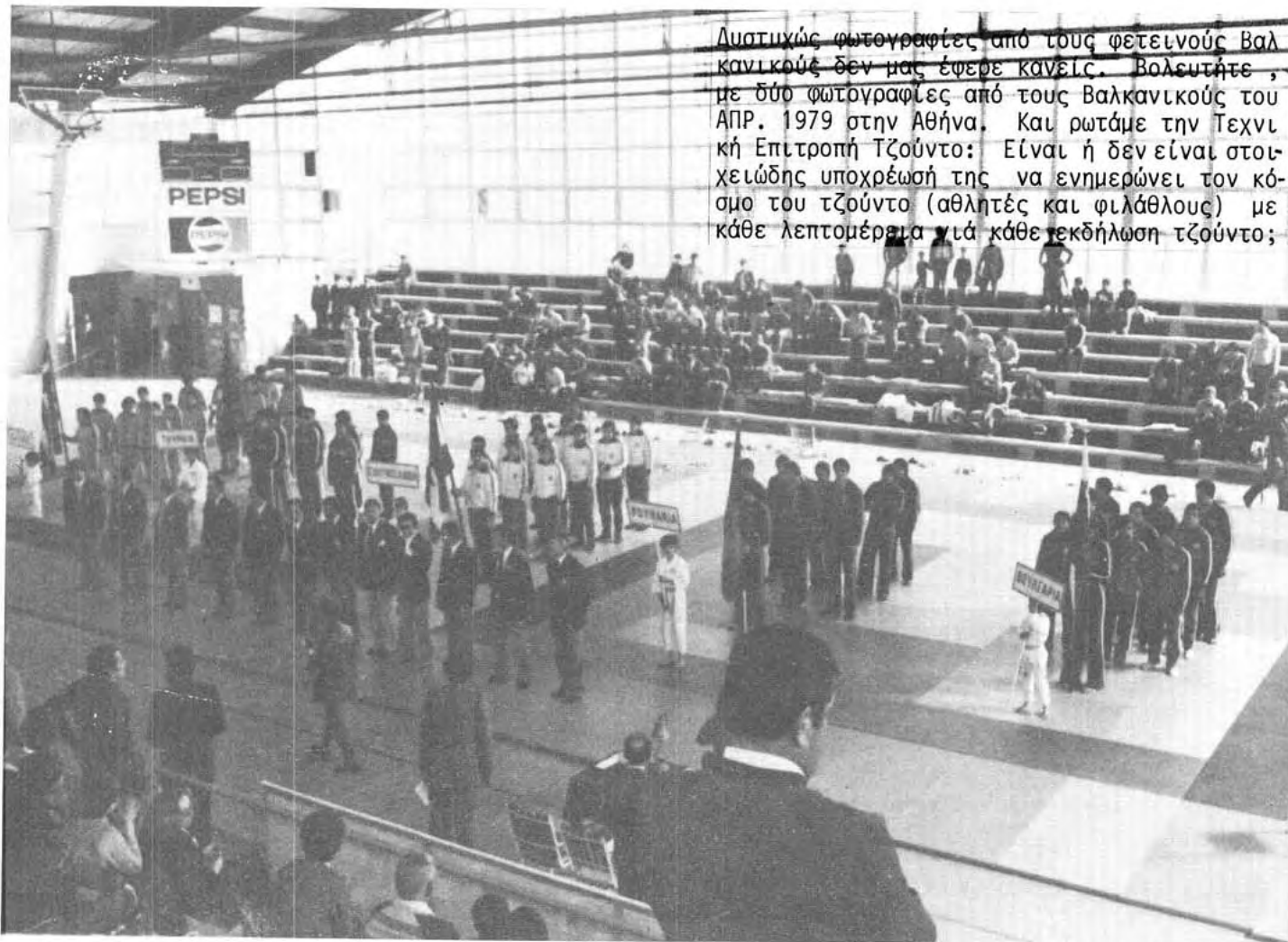
1ος Άπσενερ Βινκο	ΓΙΟΥ	4 νικ.	26 βαθ.
2ος Πούταν Ντόρου	ΡΟΥ	3	25
3ος Σκούταρης Γιάννης	ΕΛΛ	2	15
4ος Κόστα Μπουτσέσκι	ΒΟΥ	1	10
5ος Νουρετίν Τσετίνκβα	ΤΟΥ	0	0

#### Κατηγορία 86 κιλών

1ος Πόλιντ Ατίλα	ΡΟΥ	4 νικ.	40 βαθ.
2ος Χρήστο Μπόρατσεν	ΒΟΥ	3	30
3ος Ρήγος Σπύρος	ΕΛΛ	2	15
4ος Μράλτζεβιτς Ράτζκο	ΓΙΟΥ	1	10
5ος Τσεμ Κορουτούρκ	ΤΟΥ	0	0

#### Κατηγορία 95 κιλών

1ος Χισέν Σούλγια	ΓΙΟΥ	3 νικ.	30 βαθ.
2ος Κόντσι Εμίλ	ΡΟΥ	2	20
3ος Εβλότσι Κάμενοβ	ΒΟΥ	1	10
4ος Καχίτ Μπασαράν	ΤΟΥ	0	0



Δυστυχώς φωτογραφίες από τους φετεινούς Βαλκανικούς δεν μας έφερε κανείς. Βολεψήτε, με δύο φωτογραφίες από τους Βαλκανικούς του ΑΠΡ. 1979 στην Αθήνα. Και ρωτάμε την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο: Είναι ή δεν είναι στοιχειώδης υποχρέωσή της να ενημερώνει τον κόσμο του τζούντο (αθλητές και φιλάθλους) με κάθε λεπτομέρεια για κάθε εκδήλωση τζούντο;

#### Κατηγορία +95 (άνω των 95)

1ος Νάϊντεν Νάϊντενοβ	ΒΟΥ	3 νικ.	27 βαθ.
2ος Μπόριτσιτς Ζέλικο	ΓΙΟΥ	2	15
3ος Μπάζον Βαλεντίν	ΡΟΥ	1	10
4ος Μουράτ Ολκάυ	ΤΟΥ	0	0

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

#### Κατηγορία 60 κιλών

1ος Σζάρο Αρπάντ	ΡΟΥ	4 νικ.	35 βαθ.
2ος Ρέκιτς Ασίμ	ΓΙΟΥ	3	17
3ος Χαλίλ Καρμπεγιάζ	ΤΟΥ	2	6
4ος Ατανάς Γκέρτσσεβ	ΒΟΥ	1	10
5ος Γάκης Κώστας	ΕΛΛ	0	0

#### Κατηγορία 65 κιλών

1ος Νικολάε Τιν.	ΡΟΥ	4 νικ.	32 βαθ.
2ος Κουκ Στέφαν	ΓΙΟΥ	3	23
3ος Χασάμ Ιμαμογκιού	ΤΟΥ	2	6
4ος Ντίνκο Τόνεβ	ΒΟΥ	1	5
5ος Τσαγκαλίδης Δημ.	ΕΛΛ	0	0

#### Κατηγορία 71 κιλών

1ος Ίλιαν Νένκοβ	ΒΟΥ	3 νικ.	23 βαθ.
2ος Πέτζιο Γιόβαν	ΓΙΟΥ	2	12
3ος Φασούρ Αντριάν	ΡΟΥ	1	5
4ος Μούμιν Καγιαπινάρ	ΤΟΥ	0	0

#### Κατηγορία 78 κιλών

1ος Φράτικα Μιρκέα	ΡΟΥ	4 νικ.	35 βαθ.
2ος Λεσίκ Φιλίπ	ΓΙΟΥ	3	30
3ος Κονσταντίνοβ Ντιμ.	ΒΟΥ	2	6
4ος Τεμέλ Τσακίρογκλου	ΤΟΥ	1	10
5ος Καμπερογιάννης	ΕΛΛ	0	0

#### Κατηγορία 86 κιλών

1ος Τόμα Μιχαλάκε	ΡΟΥ	4 νικ.	26 βαθ.
2ος Ατανάς Βάλτσσεβ	ΒΟΥ	3 νικ.	16
3ος Σαλίμ Μπασμπού	ΤΟΥ	2	13
4ος Λεσκοβάρ Αντον	ΓΙΟΥ	1	10
5ος Τσάκβνας Γιάννης	ΕΛΛ	0	0

#### Κατηγορία 95 κιλών

1ος Τόνιο Ατανάσοβ	ΒΟΥ	3 νικ.	30 βαθ.
2ος Βούκοβιτς Ντράγκαν	ΓΙΟΥ	2	15
3ος Βελί Βιλμάτς	ΤΟΥ	1	10
4ος Άντον Βάσιλε	ΡΟΥ	0	0

#### Κατηγορία +95 κιλών (άνω των 95 κιλών)

1ος Τσίτσιτς Μιχάι	ΡΟΥ	2 νικ.	20 βαθ.
2ος Μίνκιο Πέτκοβ	ΒΟΥ	2	17
3ος Μιράνοβιτς Ράνκο	ΓΙΟΥ	2	15
4ος Σουρέγια Γκιργκίν	ΤΟΥ	0	0

#### Ανοιχτή Κατηγορία

1ος Μπάριτσιτς Τοντόρ	ΓΙΟΥ	3 νικ.	22 βαθ.
2ος Νάφτικα Κόστελ	ΡΟΥ	2	15
3ος Βελί Βιλμάτς	ΤΟΥ	1	7
4ος Νάϊντεν Νάϊντενοβ	ΒΟΥ	0	0

# ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΑΙΔΙΩΝ

Την Κυριακή, 4 ΑΠΡ 1982, έγιναν στο Κλειστό Γυμναστήριο Σπύρου Λούη στο Μαρούσι διασυλλογικοί αγώνες τζούντο για παιδιά.

Κατά συλλόγους πήραν μέρος οι παρακάτω αθλητές χωρισμένοι σε κατηγορίες κατά χρονολογία γεννήσεως και βάρους (σε παρένθεση):

	Γεννηθέντες μέχρι 1968	Γεννηθέντες 1969 καί 1970
ΑΟΠΑ	Σπίθας (ανοιχτή) Παπαδημητρίου (56)	Νικολής (60) Χατζηνικολαΐδης (35)
ΕΟΤΚ	Καλαμπούσης (ανοιχτή)	Νένες (53) Φραγγελάκης (42) Τότσης (38) Καλλιγέρης (35)
ΠΓΣ	Πατσέλης (56)	
ΟΑΑ		Γρηγοριάδης (53) Βουτσαράς Στ. (42) Βουτσαράς Π. (35)
ΣΕΦΑ	Διαμαντόπουλος (45) Βλάμης (45)	Ροϊνιώτης (42) Σπυρόπουλος (42)
ΓΣΑ	Κόκαλης (56) Γαλανάκος (45)	Σπυριδωνίδης (60) Τουτσόγλου (42) Δρίσης (35) Λυδάκης (35)
ΑΡΗΣ	Μπασάκης (ανοιχτή) Αραπογιάννης (56) Μίχας (56) Αλιφραγκής (45)	Καντούτσης (60) Τσάκωνας (60) Κεφαλλιανός (53) Μαρκάκης (42) Αναστασιάδης (42) Γιαλούρης (38) Χρονόπουλος (35) Καρατζάς (35)

ΑΟΠΑ: Αθλητικός Όμιλος Παραδείσου Αμαρουσίου.  
ΕΟΤΚ: Ελληνικός Όμιλος Τζούντο-Καράτε  
ΠΓΣ: Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος  
ΟΑΑ: Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών  
ΣΕΦΑ: ΣΕΦ Αρκαδικός  
ΓΣΑ: Γυμναστικός Σύλλογος Αμαρουσίου  
ΑΡΗΣ: ΑΡΗΣ Πετρούπολης.

Συμμετοχές και Νικητές κατά Κατηγορίες

Ανοιχτή κατ. (μέχρι 1968)

Σπίθας (2ος), Καλαμπούσης (1ος), Μπασάκης (3ος).

Κατηγορία 56 κ. (μέχρι 1968)

Αραπογιάννης (2ος), Παπαδημητρίου, Πατσέλης, (3ος), Μίχας (1ος) και Κόκαλης.

Κατηγορία 45 κ. (μέχρι 1968)

Αλιφραγκής (3ος), Γαλανάκος (2ος), Διαμαντόπουλος, Βλάμης (1ος).

Κατηγορία 60 κ. (1969-1970)

Καντούτσης (2ος), Νικολής (3ος), Σπυριδωνίδης (1ος), Τσάκωνας.

Κατηγορία 53 κ. (1969-1970)

Κεφαλλιανός (1ος), Νένες (2ος), Γρηγοριάδης, (3ος).

Κατηγορία 42 κ. (1969-1970)

Φραγγελάκης (2ος), Μαρκάκης (1ος), Αναστασιάδης (3ος), Ροϊνιώτης, Σπυρόπουλος.

Κατηγορία 38 κ. (1969-1970)

Τότσης (2ος), Γιαλούρης (3ος), Βουτσαράς Στ. (1ος), Τουτσόγλου.

Κατηγορία 35 κ. (1969-1970)

Δρίσης (2ος), Χρονόπουλος (1ος), Χατζηνικολαΐδης, Λυδάκης, Καρατζάς, Καλλιγεράκης (3ος) Βουτσαράς Παν. (3ος).

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε τις εξής συμμετοχές και νίκες (1ος, 2ος και 3ος).

	ΣΥΜ/ΧΕΣ	ΠΡΩΤΕΣ	Ν Ι Κ Ε Σ ΔΕΥΤΕΡΕΣ	ΤΡΙΤΕΣ
ΑΟΠΑ	4	1	0	1
ΕΟΤΚ	5	0	4	1
ΠΓΣ	1	0	0	1
ΟΑΑ	3	1	0	2
ΣΕΦΑ	4	1	0	0
ΓΣΑ	6	1	2	0
ΑΡΗΣ	12	4	2	4

Από τις συμμετοχές και μόνο θα μπορούσαμε να πούμε συγχαρητήρια στον ΑΡΗ Πετρούπολης και "καλά κρασιά" στον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο που είναι και ο αρχαιότερος στο τζούντο στην Ελλάδα.

Αν κοιτάξουμε και τις νίκες, πάλι θα πούμε, συγχαρητήρια στον ΑΡΗ Πετρούπολης ο οποίος "έσκισε" κατατροπώνοντας όλους τους άλλους συλλόγους, παρ'όλο που δουλεύει σε πολύ χειρότερες συνθήκες από αυτούς.

Θεωρούμε το φαινόμενο αυτό ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΠΕΙΑ της εξωπραγματικά λανθασμένης τακτικής της Τεχνικής Επιτροπής του Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.

Καλό θα ήταν να προβληματίσει λίγο την Επιτροπή του Τζούντο το φαινόμενο. Πώς θα το ερμήνευε ένας κοινός νους, αν του δίναμε και την πληροφορία πως στον ΑΡΗ Πετρούπολης γυμνάζει ο θόδωρος Γεωργιάδης, με 2 ντάν από την Ελβετική Ομοσπονδία, ενώ στους άλλους συλλόγους, γυμνάζουν τα τιμητικά ντάν του ΣΕΓΑΣ;

Επιτέλους, κύριοι, αλλάξτε τακτική. Κάθε χρονιά που περνάει το τζούντο βουλιάζει και ζούμε σε μια εποχή που πολλές φορές δίνουμε λόγο ακόμα και για την αμέλειά μας και για την αφέλειά μας.

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

Όπως μας πληροφόρησε η Τεχνική Επιτροπή του Τζούντο του ΣΕΓΑΣ τα τελευταία σχετικά με το άθλημα νέα είναι τα εξής:

Οι κ.κ. Ε. Αναγνωστάκης και Θ. Σολόπουλος σε συνέλευση αντιπροσώπων αθλημάτων αντιπροσωπεύοντας την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο ζήτησαν από την Ολυμπιακή Επιτροπή αίθουσα μεγάλη και κατάλληλη για προπονήσεις της εθνικής ομάδας τζούντο και για αγώνες τζούντο.

Έχουν ετοιμαστεί από την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο:

- 1) Οι Κανονισμοί Διαιτησίας με τις τελευταίες τροποποιήσεις.
  - 2) Οι Κανονισμοί Εξετάσεων και Απονομής Μαύρων Ζωνών.
  - 3) Οι Κανονισμοί Αξιολογήσεως Σωματείων.
- Όλους αυτούς τους Κανονισμούς προσπαθούμε να τους πάρουμε από τον ΣΕΓΑΣ για να ενημερώσουμε τους αναγνώστες μας.

Σεμινάριο Διαιτησίας διάρκειας 5 ημερών οργανώνεται από την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο με έναρξη την Κυριακή, 9 Μαΐου, στις 10 το πρωί στην αίθουσα τζούντο του Όμιλου Αντισφαιρίσεως. Η παρακολούθηση του Σεμιναρίου είναι υποχρεωτική για τους παλιούς διαιτητές και οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται δεκτές μόνο από αθλητές και μέλη συλλόγων μέχρι την 5η Μαΐου.

Από 13 έως 16 Μαΐου θα γίνουν οι Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Τζούντο Ανδρών στην Ανατολική Γερμανία, όπου η Ελλάδα δεν θα στείλει ομάδα.



Ο θόδωρος Γεωργιάδης, προπονητής στον 'Αρη Πετρούπολης σε παλιότερες φωτογραφίες με τον θύμιο Περσίδη.

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Εφήβων θα γίνει στις 18 και 19 Ιουνίου. (Για νεώτερα θα ξαναγράψουμε).

Συγχαρητήρια επιστολή θα σταλεί από τον ΣΕΓΑΣ στον ΑΡΗ Πετρούπολης και στον προπονητή του Κ. Θ. Γεωργιάδη για την πολύ καλή εμφάνιση της ομάδας τζούντο παιδιών του συλλόγου στους Παιδικούς Αγώνες Τζούντο της 4ης-4-82.

Θύμιος Περσίδης

## ΙΑΠΩΝΙΑ - ΑΓΓΛΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΓΙΓΑΝΤΩΝ ΣΤΟ ΣΟΤΟΚΑΝ

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα διεθνή γεγονότα στις μαχητικές τέχνες είναι και η συνάντηση των ομάδων Στόκαν Καράτε Ιαπωνίας και Αγγλίας κατά την επίσκεψη Ιαπωνικής αποστολής σε όλη την Ευρώπη με αρχηγό τον Μ. Νακαγιάμα το 1980 (ή 1981). Το άρθρο παρμένο από το περιοδικό "FIGHTING ARTS" του Τέρυ Ο'Νήλ δίνεται στη συνέχεια στους Έλληνες αναγνώστες.

Μετά τα ειδικά υψηλής στάθμης σεμινάρια το μεγαλύτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσαν οι αγώνες μεταξύ της ιαπωνικής και της αγγλικής ομάδας. Οι δύο εθνικές ομάδες περιλάμβαναν η μία τους παγκόσμιους πρωταθλητές και η άλλη τους πανευρωπαϊκούς πρωταθλητές και συγκρούστηκαν μπροστά στο πολυπληθέστερο κοινό που έχουν συγκεντρώσει τέτοιοι αγώνες στο Εθνικό Κέντρο των Σπορ.

Η Ιαπωνική ομάδα περιλάμβανε τους καρατέκα:

- Γ. Ταμπάτα: Πανιαπωνικός πρωταθλητής Κούμιτε 1978 και αρχηγός της ομάδας.
  - Ε. Ματσουκάρα: Πρωταθλητής Τόκυο στο Κούμιτε το 1975.
  - Γ. Οσάκα: Πανιαπωνικός πρωταθλητής Κούμιτε 1976 και αρκετές φορές πανιαπωνικός πρωταθλητής κάτα.
  - Μ. Καβαβάντα: Φιναλίστ στους Πανιαπωνικούς 1973 όλων των στυλ.
  - Φ. Ομούρα: Πρωταθλητής Κούμιτε στους Πανιαπωνικούς του 1979.
  - Μ. Τατέτσου: Πρωταθλητής Κούμιτε όλων των Πανεπιστημίων το 1976.
  - Α. Φουκάμι: Μέλος της ιαπωνικής ομάδας που νίκησε στα κάτα στους Παγκόσμιους της ΙΑΚΦ το 1980.
  - Τ. Μιζογκούτσι: Πρωταθλητής Κούμιτε το 1979 στους Πανιαπωνικούς όλων των Πανεπιστημίων.
- Ο προπονητής της ομάδας ήταν ο Κ. Τσουγιάμα, ο αρχηγός εκπαιδευτής στο Πανεπιστήμιο Τακουσόκου φιναλίστ στους Πανιαπωνικούς 1957 και πρωταθλητής Κούμιτε στους Πανιαπωνικούς 1958 όλων των Πανεπιστημίων.

Η Αγγλική ομάδα περιλάμβανε τους καρατέκα.

- Τέρυ Ο'Νήλ: Πρωταθλητής Αγγλίας στο Κούμιτε 1969 1973, 1975, 1977 και αρχηγός ομάδας.
  - Τζ. Γκόντφρεϊ: Πρωταθλητής Κούμιτε 1978 στους Πανευρωπαϊκούς της ΕΑΚΦ (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε) και πρωταθλητής Κούμιτε 1978 στους Πανευρωπαϊκούς της ΕΣΚΦ (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, Στόκαν Καράτε).
  - Ρ. Πόυντον: Πρωταθλητής Αγγλίας στο Κούμιτε το 1976 και Πρωταθλητής Κούμιτε 1976 και 1977 στο Κύπελλο Στόκαν Καράτε.
  - Σ. Κάτλ: Πρωταθλητής Αγγλίας στο Κούμιτε το 1971 και 1974.
  - Φ. Μπρέναν: Πρωταθλητής Κούμιτε 1979 στους Πανευρωπαϊκούς της ΕΑΚΦ και πρωταθλητής 1979 και 1980 στους Παναγγλικούς Στόκαν.
  - Ο. Μάρεϊ: Μέλος της Εθνικής Αγγλίας 1980
  - Ρ. Κρίστοφερ: Πρωταθλητής εφήβων στα μέσα βάρη, στους Πανευρωπαϊκούς της ΕΑΚΦ 1980 και μέλος της Εθνικής Αγγλίας.
- Προπονητής της ομάδας ήταν ο Άγγλος εκπαιδευτής της ΚΥΘΒ Άντυ Σέρυ, Πανευρωπαϊκός πρωταθλητής Κούμιτε 1968 και πρωταθλητής 1968 και 1970 στους Παναγγλικούς Στόκαν.

Οι συναντήσεις χωρίστηκαν σε δύο γύρους αγώνων ώστε ο κάθε αθλητής να παίξει με δύο αθλητές της αντίπαλης ομάδας.

### ΓΥΡΟΣ ΠΡΩΤΟΣ

Στον πρώτο αγώνα ο Γκόντφρεϊ εναντίον Φουκάμι. Ο Γιαπωνέζος έκανε ταχύτερες επιθέσεις και δεν σταματούσε ούτε μετά το γιαμέ (σταματήστε) του διαιτητή. Ο Γκόντφρεϊ πιο συγκρατημένος και μετά από μερικές επιθέσεις χεριών κατάφερε να "καρφώσει" ένα γερό ουσίρο-γκέρι (πισινό λάκτισμα) στο στομάχι του Φουκάμι παίρνοντας μισό βαθμό. Ο Φουκάμι προσπάθησε στη συνέχεια να ισοφαρίσει, αλλά ο Γκόντφρεϊ τον περίμενε και με ένα κιζάμι-ζούκι πήρε άλλο μισό βαθμό και νίκησε.



Καβαβάντα εναντίον Μάρεϊ (δεξιά). (Photo : Harvey).

Στον επόμενο αγώνα ο Πόυντον αντιμετώπισε τον Ομούρα, αλλά όχι για πολύ. Πριν τελειώσει τα χείλη του διαιτητή τη λέξη Χατζίμε (αρχίστε) ο Γιαπωνέζος τινάχτηκε σαν σφαίρα και σκοράρησε, με ένα χαμηλό ού-τσούκι παίρνοντας μισό βαθμό. Δύο συγκρούσεις έγιναν ακόμα και στην τρίτη ο αστεροπιαίος Ομούρα πήρε άλλο μισό βαθμό και τη νίκη με την ίδια τεχνική.

Ο Τέρυ Ο'Νήλ νίκησε τον Μιζογκούτσι με ένα τόμπι-ουράκεν-ούτσι (πήδημα και χτύπημα με το έξω της γροθιάς) και ένα ούρα-μαβάσι-γκέρι (πισινό κυκλικό λάκτισμα).

Ο Μπρέναν αντιμετώπισε τον σκληροτράχηλο Τατέτσου, ο οποίος ήταν τελείως κουφός ή έκανε τον κουφό όταν ο διαιτητής φώναζε γιαμέ. Αφού έφαγε μερικά χτυπήματα ο Μπρέναν μετά το γιαμέ του διαιτητή κατάφερε να σκοράρει με δυο καθαρά μισούς βαθμούς: ένα τζόνταν-τσούκι (γροθιά στο πρόσωπο) και ένα ουσίρο-γκέρι (πισινό λάκτισμα).

Οι Μάρεϊ και Καβαβάντα άρχισαν τον αγώνα τους με επιφυλακτικότητα, μετά ο Γιαπωνέζος άρχισε τις επιθέσεις. Ο Μάρεϊ παρά την αμυντική του στάση ήταν αρκετά διεισδυτικός με τις γροθιές του, αλλά ο Καβαβάντα λίγο πριν το τέλος πήρε μισό βαθμό και στο τέλος την απόφαση.

Ο Κρίστοφερ αντιμετώπισε τον Οσάκα που ήταν ένας από τους λίγους Γιαπωνέζους που έκαναν επιθέσεις με πόδια. Και οι δύο έπαιξαν πολύ καλά και ο Κρίστοφερ παρά λίγο να σκοράρει με ένα καλό μαβάσι-γκέρι (κυκλικό λάκτισμα), αλλά τελικά ο Οσάκα σκοράρησε με ένα καλά χρονισμένο ουράκεν-ούτσι και νίκησε.

Ο τελευταίος αγώνας ήταν μεταξύ του πιο μεγαλύτερου από τους Γιαπωνέζους και του πιο μικρού



Μιζογκούτσι εναντίον Πόυντον (δεξιά) (Photo : Harvey).

σωμου Άγγλου, του Κάτλ, γνωστού σαν "stumpy" (κο ντόχοντρος) πραγματικά Δαυίδ με Γολιάθ. Ο Ταμπάτα προσπάθησε να πιάσει τον Κάτλ με μερικά ξαφνικά λακτίσματα, αφού πρώτα απέτυχε με τὰ χέρια. Ο Κάτλ όμως δεν πιάνεται εύκολα με πόδια και ήταν συνδυασμός του μεγέθους του Ταμπάτα και της τύχης του, που ο Κάτλ δεν σκοράρησε σε κάποια από τις καλές αντεπιθέσεις του. Σε μία στιγμή ο Ταμπάτα βρέθηκε πάνω από τον Κάτλ και όλοι σκέφτηκαν ότι θα τον έλιωνε. Και πάλι όμως δεν είχαμε σκορ και στο τέλος ο αγώνας κρίθηκε ισοπαλός.

Στο τέλος οι δυο ομάδες βρέθηκαν με τρεις νίκες η καθεμιά, αλλά η αγγλική είχε περισσότερους βαθμούς και κρίθηκε νικήτρια.

### ΓΥΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΣ

Για τον δεύτερο γύρο η Αγγλία έφερε τον Κατλ πρώτο, ενώ η Ιαπωνία αντικατέστησε τον Ταμπάτα, με τον Ματσουκούρα.

Μετά από ένα δυνατό αγώνα ο Φουκάμι νίκησε τον Κάτλ με δυο μισούς βαθμούς.

Ο Γκόντφρεϊ προσπάθησε σκληρά να σκοράρει επί του Ομούρα και παρά λίγο να καταφέρει. Ο Ομούρα πήρε μισό βαθμό με το αγαπημένο του αστεροπιαίο ού-τσούκι και μετά από λίγο σάρωσε το πόδι του Γκόντφρεϊ ακολουθώντας τον στην πτώση του με γροθιά στο πρόσωπο για άλλο μισό βαθμό και τη νίκη.



δύο πόδια μπροστά. Στο τέλος η απόφαση δόθηκε στον Τατέτσου παρ'όλο που ο ένας κριτής δήλωσε ισοπαλία.

Ο Μπρέναν αντιμετώπισε τον Καβαβάντα και παρ'όλο που ο αντίπαλος του ήταν δυνατότερος και ταχύτερος, ο Γιαπωνέζος έπαιξε έναν άγριο αγώνα. Τελικά ο Μπρέναν σκοράρησε με ένα δυνατό ουσίρο-γκέρι και πήρε την απόφαση στο τέλος.

Ο Μάρεϋ εναντίον του έμπειρου στυλίστα Οσάκα. Ο Γιαπωνέζος νίκησε με δύο καλές γροθιές.

Στον τελευταίο αγώνα ο Κρίστοφερ νίκησε τον Ματσουκούρα σε ένα καταπληκτικό του αγώνα με μαβάσι-γκέρι (κυκλικό λάκτισμα) που αιφνιδίασε τον Γιαπωνέζο.

Έτσι η Ιαπωνία κέρδισε αυτόν τον γύρο με 4 προς 2 νίκες. Συνολικό λοιπόν αποτέλεσμα ισοπαλία αφού κέρδισε από ένα γύρο η κάθε ομάδα.

Όλα ήταν εξαιρετικά ωραία και σωστά με μόνη εξαίρεση δύο κριτές οι οποίοι στον δεύτερο γύρο κυρίως είχαν μάτια μόνο για τις γιαπωνέζικες τεχνικές αγνοώντας τους Άγγλους. Αυτό ήταν διπλά άδικο και άχρηστο μαζί γιατί η γιαπωνέζικη ομάδα συμπεριφέρθηκε άψογα και δεν χρειαζόταν βοήθεια, από τους συμπατριώτες της. Φυσικά τέτοιες ενέργειες δεν χρειάζονται σε μία τέχνη που "ο τελικός σκοπός είναι η τελειότητα του χαρακτήρα και όχι η νίκη πάνω σ'ένα αντίπαλο".

Ο Μάστερ Νακαγιάμα φάνηκε να απολαμβάνει το όλο θέαμα καθώς ήταν απασχολημένος στο να κινηματογραφεί τους αγώνες και να υπογράφει εκατοντάδες προγράμματα και φωτογραφίες που του έφερναν οι θαυμαστές του.

Τέρυ Ο'Νήηλ

## ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΙΤΑΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕΚΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

# ΝΙΝΟ ΤΑΜΑΚΑΡΟ, 6 ΝΤΑΝ

Από τον Άγγελο Παπαζήση

Στις 8 Απριλίου ήρθε στην Ελλάδα για επίσκεψη και σεμινάρια στην AKSA (Athens Karate Shotokan Academy) ο τεχνικός διευθυντής της AIKS (Associazione Italiana Karate Shotokan) Νίνο Ταμακάρο, 6 νταν.

Μαζί με τον Νίνο Ταμακάρο ήρθαν για επίσκεψη η ευγενική του σύζυγος, οί δυο χαριτωμένες κορούλες του καθώς και οι δάσκαλοι Λουτσιάνο Περότι, 3 νταν 35 χρόνων, Πίνο Λοστάλιο, 3 νταν 43 χρόνων, διευθυντής δύο Μιλανέζικων ντότζο, ο νεαρός πρωταθλητής της AIKS Σαλβατόρε Παλιμέρι, 2 νταν 22 χρόνων, και μία έκπληξη πραγματικά ευχάριστη: ο δάσκαλο έφερε σαν δώρο τον μικρό Ρομπέρτο Ρούσα, 11 χρόνων 1 νταν, για το γεγονός ότι ήρθε 1ος στα κατά των παιδιών στους αγώνες που έγιναν για το κύπελλο Ογκαζαχάρα στο Πάσχα των Μπούντο στο Μιλάνο στις 3 του Απρίλη 1982. Ο συμπαθέστατος Ρομπέρτινο πραγματικά γοήτευσε όλους όσους παρακολούθησαν τις προπονήσεις στην AKSA (Μπισκίνη 37, Ζωγράφου) με τα πλαστικότητα και ακριβέστατα κατά του.

Ο Δάσκαλος Νίνο Ταμμακάρο δίδαξε επί 3 ημέρες στο Γυμναστήριο της AKSA τελειώνοντας το σεμινάριο με μία ωραιότητα επίδειξη αυτοάμυνας ενάντια σε μαχαίρι και σπασμένο μπουκάλι, επίδειξη μιάς γνήσιας τέχνης στην οποία άλλωστε ο Ταμακάρο θεωρείται από τους καλύτερους στην Ευρώπη.

Μετά το τέλος του σεμιναρίου και σε ένα γρήγορο ταξιδάκι στην όμορφη Ύδρα βοήκαμε την ευκαιρία να πάρουμε την επόμενη συνέντευξη γενικότερου ενδιαφέροντος με τον δάσκαλο Ταμακάρο. Συναναστρεφόμενος κανείς τον Νίνο Ταμακάρο σκέπτεται συχνά αυτό που του είχε πη κάποτε ο Χιρόσι Σιράϊ: Κατά το 1972, εποχή που ανθούσαν ακόμα οι χίππυς στην Ιταλία όπως άλλωστε και σ όλη την Ευρώπη ο Ταμακάρο επηρεασμένος από τις κουβέντες των "παιδιών των λουλουδιών" για φιλοσοφίες Ζέν κτλ πλησίασε τον Δάσκαλό του Χιρόσι Σιράϊ και τον ρώτησε "Δάσκαλε γιατί δεν με μαθαίνεις κι εμένα, το Ζεν;" και ο Σιράϊ χαμογελώντας του απάντησε "Μα Νίνο εσύ το Ζέν το κάνεις κάθε μέρα εδώ και χρόνια".

Αυτός ακριβώς είναι ο Νίνο Ταμακάρο που εκατομμύρια Ιταλοί φωνάζουν πιά χαϊδευτικά "Νίνο" δεδομένου ότι τον έχουν δει αρκετές φορές στο εθνικό δίκτυο τηλεοράσεως και όχι λίγες φορές Ιταλικά και Ευρωπαϊκά περιοδικά των Μπούντο τον έχουν παρουσιάσει σαν έναν από τους λίγους σαμουράι της σύγχρονης εποχής μας στην Ευρώπη. Γιατί ακριβώς ο Ταμακάρο μετά από 20 χρόνια Καράτε 15 από τα οποία σαν ο πιστότερος ίσως μαθητής και βοηθός του Χιρόσι Σιράϊ πιστεύει ότι τώρα πιο πο-

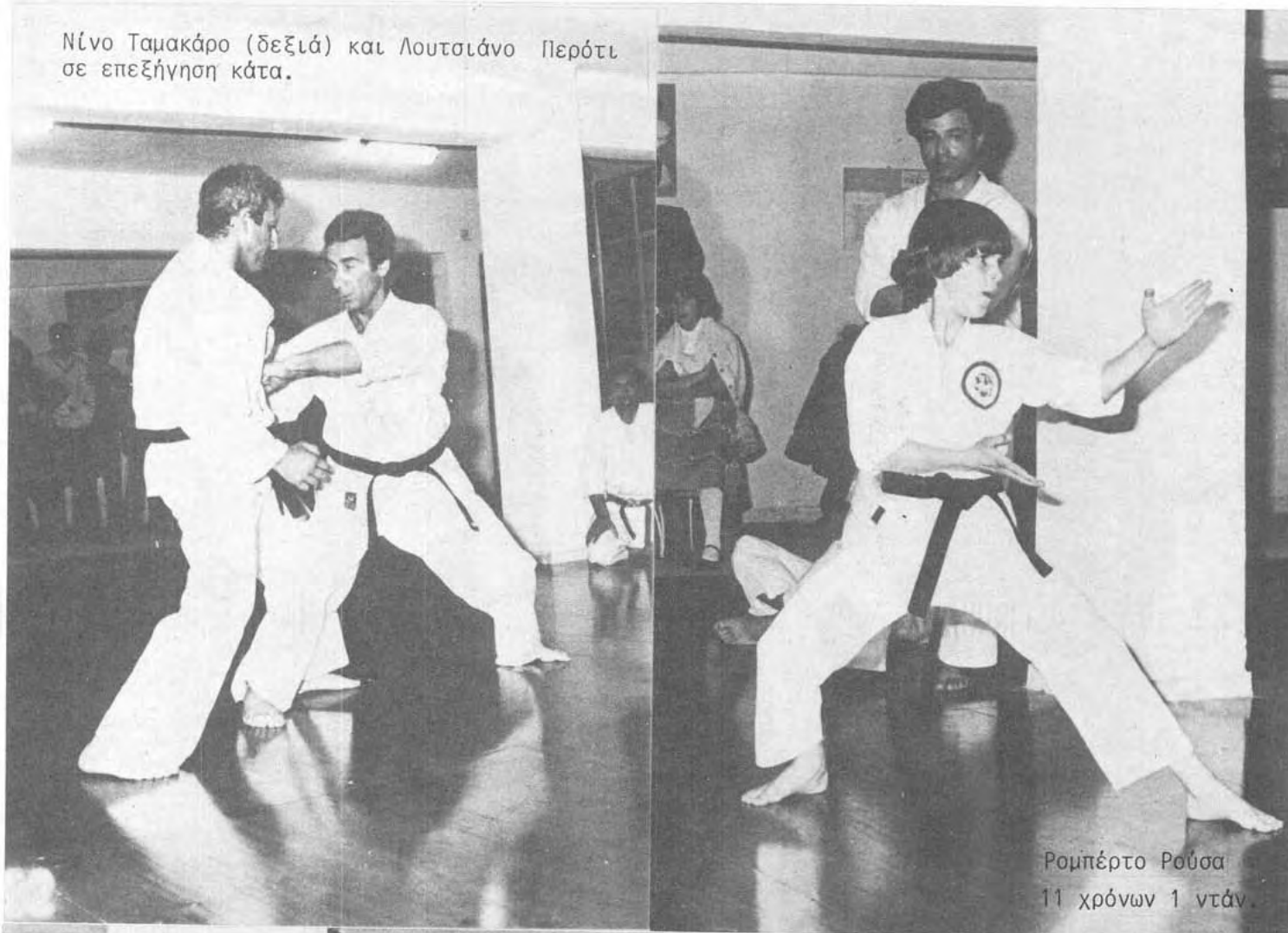


Νίνο Ταμακάρο (αριστερά) και Δημήτρης Σαράφης.

λύ παρά ποτέ είναι ανάγκη οι πραγματικοί καρατέκα να συσπειρωθούν κάτω από το πνεύμα των Μπούντο και να δείχνουν την αξία τους καθημερινά και στην πράξη. Αυτό γιατί πιστεύει ότι το καράτε παρά τη φαινομενική ανάπτυξη του στην Ευρώπη (Μόνο στην Ιταλία υπάρχουν περίπου 200.000 καρατέκα, τα 70% Στόκταν) βρίσκεται εμπρός στον σημαντικότερο κίνδυνο από τότε που πρωτοδιαδόθηκε δηλαδή στον κίνδυνο να απογυμνωθεί από το αρχικό πνεύμα των Μπούντο και συνεπώς πιστεύει ότι καθήκον κάθε σωστού δασκάλου των Μπούντο, είναι να πολεμά στην πράξη με έργα και όχι μόνο με κουβέντες ενάντια σε διάφορα ρεύματα και μόδες με δραστηριότητα και δίνοντας το παράδειγμα. Σ αυτό ο Ταμακάρο είναι πραγματικά ασταμάτητος. Συμμετοχές σε σεμινάρια εκπαιδευτών, μαχητών ή διαιτητών, διαδέχονται μεγάλες επιδείξεις αυτοάμυνας για τις οποίες έχει γίνει και πασίγνωστος δεδομένου ότι θεωρεί ότι ο αθλητισμός στο καράτε δεν πρέπει να μας κάνει να ξεχνάμε το Καράτε-ζίτσου, συμμετοχές σε όλα τα πρωταθλήματα MAC-I ('Ενωση Ομοσπονδιών Μαχητικών Τεχνών) και τα Πάσχα των Μπούντο εκτός από το εσωτερικό πρωτάθλημα της μικρής για τα Ιταλικά πρότυπα οργάνωσης του, της AIKS (2000 αθλούμενοι, 25-30 ντότζο, 300 μαύρες ζώνες εκ των οποίων 35 τρίτα νταν καθώς και φιλικές συναντήσεις με ξένες εθνικές ομάδες. Στο πρωτάθλημα MAC-I 1981-82 η "μικρή" AIKS ήρθε δεύτερη και ο Ταμακάρο πιστεύει



Νίνο Ταμακάρο (δεξιά) και Λουτσιάνο Περότι σε επεξήγηση κάτα.



Ρομπέρτο Ρούσα  
11 χρόνων 1 ντάν.



Από αριστερά: Νίνο Ταμακάρο, Λουτσιάνο Περότι, Πίνο Λοστάλιο, Δημήτρης Σαράφης (βάθος) και Σαλβατόρε Παλμιέρι.



Από την επίσκεψη του Νίνο Ταμακάρο και Ιταλών καρατέκα στη σχολή του Δημήτρη Σαράφη.



Ο Σαλβατόρε Παλμιέρι (δεξιά) σε αγώνα με μαθητή της AKS



ότι τους αδίκησαν. Το ίδιο δεύτερη τόσο στα κά-  
τα όσο και στο κούμιτε ήρθε και στην καθιερωμέ-  
νη πιά εκδήλωση του "Πάσχα των Μπούντο", σ' αυτή  
την καταπληκτική εκδήλωση που γίνεται μόνο στην  
Ιταλία χάρη στις προσπάθειες βασικά του Σπάρτακου  
Μπερτολέτι, όπου δεκάδες Δάσκαλοι διαφόρων πολε-  
μικών τεχνών παρουσιάζουν ένα φανταστικό θέαμα  
και όπου οι επιδείξεις διαδέχονται τους αγώνες σε  
όλα τα γνωστά στυλ με αποτέλεσμα το Πάσχα των  
Μπούντο να έχει γίνει η πιο μεγάλη και θεαματική  
εκδήλωση των τελευταίων ετών στην Ευρώπη.

Εκτός από την ικανοποίηση που πήρε από την  
ωραία εμφάνιση της ομάδας του στο φετινό Πάσχα  
των Μπούντο στις 3 Απριλίου ο Ταμακάρο μαζί με  
τον δάσκαλο Μοντανάρι ήταν μοναδικοί Ιταλοί πή-  
ραν και εθιμοτυπικά το 6ο νταν από τον Δάσκαλο Ο-  
γκαζαχάρα και την επιτροπή του σαν επιβράβευση  
γιά τους αγώνες τους και τις καταπληκτικές προε-  
τοιμασίες των ομάδων τους.

Χαμογελώντας μελαγχολικά ο Ταμακάρο λέει τώ-  
ρα ότι προβλέπει πληθωρισμό 6 νταν στην Ιταλία δι-  
ότι πολλοί θα ζήλησαν αυτόν και τον Μοντανάρι και  
θα ακολουθήσουν παίρνοντας τα νταν τους με όχι  
και πάρα πολύ ορθόδοξους τρόπους.

Γιά τους Ιάπωνες αθλητές του Δασκάλου Ογκα-  
ζαχάρα που η ομάδα του αντιμετώπισε και βασικά νί-  
κησε στο Πάσχα των Μπούντο ο δάσκαλος πιστεύει

ότι όπως πάντα ήταν πολύ καλοί στα κάτα, αλλά σε  
σύγκριση με τους Ευρωπαίους υστερούν πιά μόνιμα  
στο Κούμιτε όχι μόνο στις τεχνικές αλλά και σ' αυ-  
τό καθ'εαυτό το μαχητικό πνεύμα. Ο Ταμακάρο πι-  
στεύει ότι αυτή η διαδικασία είναι αρκετά παλιά  
αρχίζει από τον καιρό της "παλιάς καλής JKA." Ήδη  
το 1975 στο Λος Άντζελες εμείς οι Ιταλοί τους  
"δείραμε" άσχημα το δε 1977 στο Τόκυο ο Ντε Μικέ-  
λις είχε τσακίσει τον Τανάκα και οι Ιάπωνες ξέχα-  
σαν στη διαιτησία κάθε κανονισμό καλής συμπεριφο-  
ράς γιά να μας κάνουν να χάσουμε και να έρθουμε  
δευτεροί. Πιστεύει ότι ίσως και γιά την Ιαπωνία  
έχει περάσει ο καιρός που έβγαιναν τρομεροί μαχη-  
τές της κλάσης Ενοέντα, Σιράϊ, Καναζάβα που ταυ-  
τόχρονα όμως είχαν και μιά μεγάλη σφαιρική γνώση  
του Καράτε και ήταν βαθειά εμποτισμένοι με το  
πνεύμα των Μπούντο.

Έχοντας γυμναστεί με τους μεγαλύτερους δα-  
σκάλους του κόσμου (Ενοέντα, Νακαγιάμα, Νισιγιά-  
μα της JKA και Κάσε, Καναζάβα, Οίσι, Σιράϊ "ανε-  
ξάρτητοι") το ιδάλμα του Ταμακάρο παραμένει ο Δά-  
σκαλος Κάσε, γιατί αυτός συγκεντρώνει όλες τις α-  
ρετές του παλιού καλού καρατέκα μαζί με μιά τρο-  
μερή μαχητικότητα παρά τα 60 του χρόνια.

"Βλέποντας την όλη συμπεριφορά του μέσα και  
έξω από το ντότζο καταλαβαίνω γιατί εγώ είμαι έ-  
νας απλός εκπαιδευτής και έχω πολλά ακόμα να μά-  
θω γιά να γίνω Μάστερ της Τέχνης".



Θόβος του είναι ότι φεύγοντας οι μεγάλοι δά-  
σκαλοι θα έχουμε εκφυλισμό του Καράτε. "Το 2000,  
λέει αστεία, το Καράτε θα γίνεται με το τηλέφωνο  
οι αντίπαλοι θα τηλεφωνούν τα χτυπήματα και ένας  
ηλεκτρονικός διαιτητής θα βγάζει τον νικητή".

Σκοπός του μαζί με μερικούς Ιταλούς καρατέ-  
κα όπως οι Μοντανάρι, Καπουάνα και άλλους, να κρα-  
τήσει μερικές νησίδες καθαρού Καράτε.

"Ελπίδα μας η αντίσταση των λίγων εκλεκτών,  
λέει, ας μην ξεχνάμε ότι σε τελευταία ανάλυση και  
με όλες τις δεδομένες προεκτάσεις το καράτε όπως  
π.χ. και η ζωγραφική δεν είναι τέχνη γιά όλους. Ό-  
λοι μπορούν να το αρχίσουν αλλά πόσοι μπορούν να  
θεωρηθούν κάπως φτασμένοι;" Από αυτή την άποψη  
ο Ταμακάρο διαχωρίζει τη θέση του και από τον α-  
γαπημένο του παλιό του Δάσκαλο, τον Χιρόσι Σιράϊ.  
Θεωρεί ότι αυτός έχει μπλεχτεί πάρα πολύ στις συν-  
διαλλαγές γιά να γίνει το Καράτε Ολυμπιακό Άθλη-  
μα πράγμα γιά το οποίο ο Ταμακάρο διαφωνεί. "Εί-  
δαμε που κατάληξε το Τζούντο. Θέλουμε να πάθου-  
με και μείς τα ίδια;" Κατά τη γνώμη του οι δά-  
σκαλοι ακριβώς λόγω των "πονηρών καιρών" πρέπει  
ενώ να γυμνάζουν τους μαθητές σε σκληρές τεχνικές  
κουμιτέ να ρίχνουν το βάρος τους σε Κιχόν και σε  
Κάτα, γιατί αυτό είναι σε τελική ανάλυση το Καρά-  
τε. Όπως και πολλοί άλλοι αθλητές έχει παράπο-  
να πάντα γιά τους γραφειοκράτες που ελέγχουν ό-  
πως τους αρέσει τις διαδικασίες στους οργανισμούς  
που ανήκουν και βάζουν το δαχτυλάκι τους στην α-  
πονομή των νταν στις υψηλές βαθμίδες με αποτέλε-  
σμα να μην ακολουθείται ο σωστός δεοντολογικά  
τρόπος. Ήδη υπάρχουν διάφορα στυλ στην Ιταλία

όχι καθαρά Ιαπωνικά αλλά ... περίπου στα οποία  
διδάσκουν Ιταλοί δάσκαλοι με 7 και 8 νταν που κα-  
νείς δεν ξέρει να μας πη πως τα βρήκαν. Εάν οι  
διάφορες γραφειοκράτες ιθύνοντες δεν βάλουν τα  
πράγματα στη θέση τους θα φθάσουμε γρήγορα εσάς  
στην Ελλάδα. Έχω ακούσει γιά κάτι δασκάλους με  
πολλά νταν εδώ πέρα, αλλά αυτό σε μας θα σημαίνει  
μεγάλες διασπάσεις μεγάλων οργανώσεων. Οι Έλλη-  
νες Καρατέκα όλων των σωτών στυλ έχουν όλη τη συ-  
μπάθεια του, αλλά ιδιαίτερες ευχές στέλνει γιά  
τους καρατέκα του αγαπημένου του Στότοκαν. Θα ευ-  
χόταν να ξεπεραστούν οι δογματισμοί που είναι πιά  
ξεπερασμένοι στην Ευρώπη και να γίνεται συντροφι-  
κή εκγύμναση στα διάφορα γυμναστήρια. Πιστεύει,  
ότι στον σχετικά μικρό βαθμό ανάπτυξης του Στό-  
τοκαν στην Ελλάδα θα ήταν καλό να γίνονται εκτός  
του ετήσιου πρωταθλήματος και διάφοροι φιλικοί α-  
γώνες ανάμεσα στις λέσχες του Στότοκαν ενώ παράλ-  
ληλα θα ήταν καλό να γίνονται συχνά σεμινάρια δι-  
αιτησίας. Βασικότερο γιά τα μέρη που το καράτε  
είναι μέτρια αναπτυγμένο, σεμινάρια κούμιτε και  
όσο πιο συχνά είναι δυνατό σεμινάρια εκπαιδευτών.

Γενικά ο Νίνο Ταμακάρο πιστεύει ότι δεδομέ-  
νης της μικρής σχετικά ανάπτυξης του καλού καρά-  
τε στην Ελλάδα η συνεργασία μεταξύ των διαφόρων  
λεσχών, εάν γίνει χωρίς δογματισμούς και προσκο-  
λήσεις, να φέρει Ιάπωνες δασκάλους γιά σεμινάρια  
τονίζοντας ότι δεν ανήκουν μόνο στη JKA οι μεγά-  
λοι δάσκαλοι και να επιτρέψει έτσι το "ξεκόλλημα"  
του καράτε και στην Ελλάδα.

## ΑΓΩΝΕΣ ΚΙΚ-ΜΠΟΞΙΝ

Την Κυριακή, 4-ΑΠΡ-82 έγιναν στο Κλειστό Γυμναστήριο ο ΠΛΑΤΩΝ, στη Νίκαια επιδείξεις και αγώνες φουλ κοντακτ καράτε ή ΚΙΚ-μπόξιν με οργανωτή τον Κώστα Λιακοπούλου.

Πρώτα-πρώτα θα θέλαμε να κάνουμε μια διευκρίνιση για τους αναγνώστες μας. Όταν λέμε καράτε εννοούμε τα γνωστά στυλ παραδοσιακού καράτε με προέλευση την Ιαπωνία και στα οποία τα χτυπήματα δεν δίνονται δηλαδή είναι χωρίς επαφή (no contact). Όταν το καράτε ταξίδεψε σ' όλο τον κόσμο και κυρίως όταν "άνθισε" στην Αμερική, αναπτύχθηκαν και οι ιδέες (και εφαρμογές) των αγώνων ημι-επαφής (semi contact) και πλήρους επαφής (full-contact). Για προστασία των αθλητών από τα χτυπήματα σε τέτοιους αγώνες επινοήθηκαν διάφορα προστατευτικά και τελικά απόμειναν τα "γάντια" και τα "παπούτσια" που κόβουν τη δύναμη του χτυπήματος. Τα προστατευτικά αυτά και οι κανονισμοί μαζί είχαν το αποτέλεσμα να εξαφανίσουν την αρχική μορφή του καράτε και να κάνουν το νέο αυτό είδος αγώνων να μοιάζει με μποξ, με αντίστοιχες συνέπειες στις τεχνικές αλλά και στην τακτική του αγώνα γενικά. Για να μη γίνει όμως μποξ του άφησαν τα

λακτίσματα. Και έτσι βρισκόμαστε μπροστά σε ένα νέο μαχητικό σπορ (και όχι μαχητική τέχνη) που δεν είναι καράτε, δεν είναι φουλ κοντακτ καράτε (τέτοιο είναι μόνο το Κυόκουσιν Καράτε από όσα ξέρουμε). Η ονομασία που του ταιριάζει θα λέγαμε πως είναι κικ-μπόξιν (δηλαδή μποξ με λακτίσματα), αλλά πάλι υπήρχε και υπάρχει αυτή η ονομασία στην Ιαπωνία όπου γίνονται αγώνες κικ-μπόξιν ΧΩΡΙΣ προστατευτικά.

Για να συνεννοούμαστε λοιπόν στη δύσκολη αυτή θέση θα το λέμε φουλ κοντακτ καράτε ή κικ-μπόξιν ξέροντας ότι κάνουμε λάθος και θα αφήσουμε, τους διεθνώς αρμόδιους να μας διορθώσουν.

### ΟΙ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ

Μετά την παρέλαση και τον χαιρετισμό των αθλητών η εκδήλωση άρχισε με επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από το μικρό Σάκη Παγκράτη, 5 ετών.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από έξι κοπέλες εναντίων έξι ανδρών.



Εντυπωσιακή επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από τη Μαρία Λιακοπούλου.



Συγχαρητήριο μετάλλιο στον Σάκη Παγκράτη από την Μαρία Λιακοπούλου.



Συγχαρητήρια έπαθλα σε αθλήτριες της ομάδας επιδείξεων.



Νίκος Δημητρόπουλος (δεξιά) και Γιάννης Δανδής. Πολύ καλοί και οι δύο. Νίκησε ο πρώτος.



Κώστας Γκριντζάπης και Βασίλης Χατζηγεωργίου. Νίκησε ο δεύτερος στα σημεία.



Σπυράτος και Κώστας Ιωακειμίδης. Νίκησε στα σημεία ο δεύτερος.



Πήραν μέρος οι αθλήτριες: Μαρία Ασλανίδου, Μαρία Ελευθερίου, Ροδάνθη Σκλαβουνάκη, Κατερίνα Ελευθερίου, Ευγενία Χαλκιά και Δήμητρα Μπαξιά.

Τεχνικές αυτοάμυνας παρουσίασε και η επόμενη ομάδα αποτελούμενη από 4 αθλητές του Τανγκ - σου - ντο. Πήραν μέρος οι αθλητές: Σπύρος Βέλλιος, Νικηφόρος Αυγερινός, Νίκος Ασκητής και Κώστας Ίασούρας.

Ακολούθησε επίδειξη πάλι τεχνικών αυτοάμυνας από τον εκπαιδευτή Κώστα Λιακόπουλο και τους αθλητές της σχολής τους: Γιώργο Παναγιώτου, Μανώλη Στριλιγγά, Μιχάλη Παυλάκη, Κώστα Σταθόπουλο, Κώστα Ιωακειμίδη, Βαγγέλη Φουρνιώτη, Δημήτρη Ίππoλα, Γιάννη Μπόλα, Στράτο Τσακίρη και Βασίλη Χατζηγεωργίου.

Στη συνέχεια είδαμε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από μικρούς μαθητές της σχολής του Κώστα Λιακόπουλου, τους Βασίλη Βαίο, Σωτήρη Μποτόζη, Βασίλη Ανδριόπουλο και Βαγγέλη Τεργέλη.

Δύο επιδείξεις κατά ακολούθησαν, μία από την εκπαιδευτριά Μαρία Λιακοπούλου και μία από τον αθλητή Βασίλη Φωτόπουλο.

Ακολούθησε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από την Μαρία Λιακοπούλου εναντίον επιθέσεων 1) χωρίς όπλο, 2) με μαχαίρι και 3) με ρόπαλο. Επιτιθέμενος ήταν ο άντρας της Κώστας Λιακόπουλος και η παρουσίαση χειροκροτήθηκε (πιό έντονα από το ασθενές φύλο).

Στη συνέχεια ο Κώστας Λιακόπουλος παρουσίασε τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις τεσσάρων αντιπάλων και οι επιδείξεις τελείωσαν.

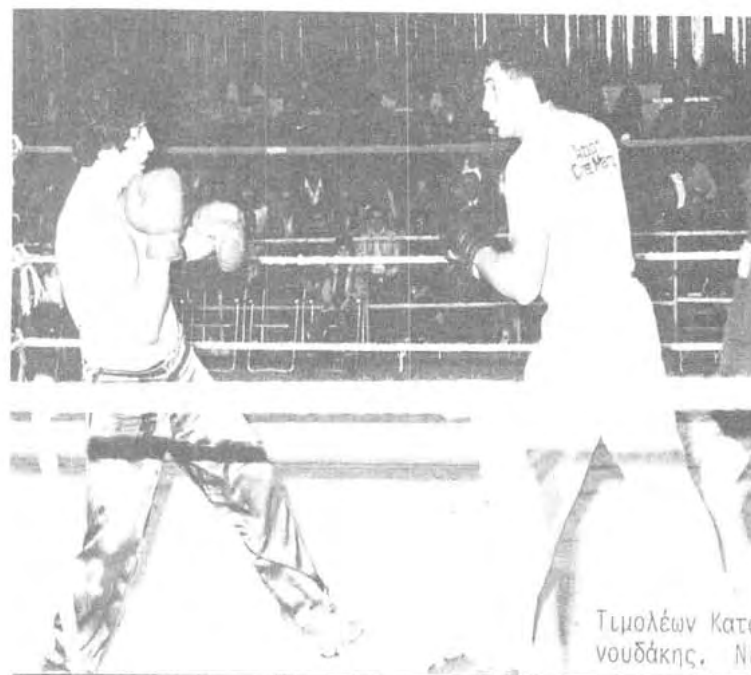
Ένα μικρό διάλειμα και μετά οι αγώνες

#### ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΙΚ-ΜΠΟΞΙΝ

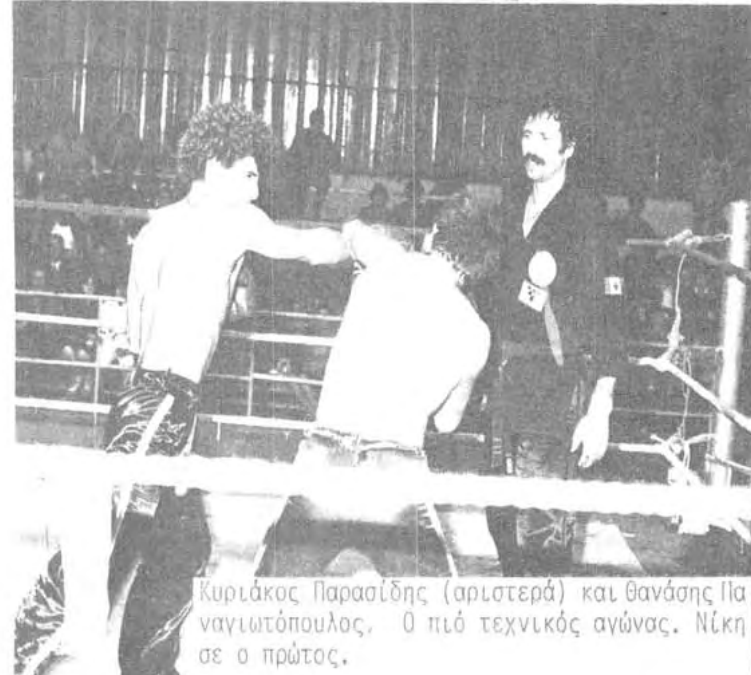
Οργανωτής των αγώνων ήταν ο Κώστας Λιακόπουλος και ο ίδιος κανόνισε και το "ποιός θα αντιμετωπίσει ποιόν". Οι συμμετοχές ήταν ελεύθερες και σε τέτοιους αγώνες είναι δεκτός οποιοσδήποτε αθλητής, οποιασδήποτε σχολής φτάνει να γνωρίζει και να τηρεί τους κανονισμούς. Οι αγώνες κικ-μπόξιν (η ονομασία αυτή αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα πιό πολύ από κάθε άλλη) είναι ένα κοινωνικό μαχητικό σπορ στην Ελλάδα (και στον κόσμο) και πιστεύουμε πως σ' αυτό το είδος του μαχητικού σπορ θα στρέψουν τους μαθητές τους όλοι οι εκπαιδευτές που δεν έχουν γνήσια διπλώματα κάποιας μαχητικής τέχνης από Ιαπωνία-Κορέα-Κίνα. Ας μη ξεχνάμε πως οι μαχητικές τέχνες έχουν πατρίδα ενώ για να πεις πως κάνεις κικ-μπόξιν φτάνει να φορέσεις γάντια και παπούτσια και να ανέβεις στο ρίγκ (με αντίπαλο απέναντί σου φυσικά). Μοιραία λοιπόν όσοι γυμνάζονται σε σχολές με δασκάλους, που δεν έχουν νταν από διεθνώς αναγνωρισμένες ομοσπονδίες γνήσιων στυλ καράτε, ας ετοιμάζονται, γιατί αργά ή γρήγορα θα βρεθούν στο ρίγκ.

Για να μην παρεξηγηθούμε και για να βάζουμε τα πράγματα στη θέση τους ο Κώστας Λιακόπουλος είναι ο πρώτος που λέει πως είναι εκπαιδευτής χωρίς να ισχυρίζεται κατοχή πολλών νταν από ιαπωνική ή έστω "ιαπωνοφανή" πηγή. Λέει ότι διδάσκει αυτοάμυνα και κικ-μπόξιν και πιστεύω του είναι: Λες πως είσαι καλός; Βάλε τα γάντια και ανέβα στο ρίγκ.

Για τους αγώνες τώρα.



Τιμολέων Κατσούρας (δεξιά) και Νίκος Καμπανουδάκης. Νίκη του πρώτου στα σημεία.



Κυριάκος Παρασιδής (αριστερά) και Θανάσης Παναγιωτόπουλος. Ο πιό τεχνικός αγώνας. Νίκη σε ο πρώτος.



Επειδή το είδος του αθλήματος είναι καινούργιο για Έλληνες θεατές δόθηκαν στην αρχή δύο φιλικοί αγώνες σε είδος επιδείξεων για να αναλυθεί στο κοινό το θέαμα και να επεξηγηθούν τα κύρια σημεία του. Στους δύο αυτούς αγώνες έπαιξαν οι αθλητές Νίκος Δημητρόπουλος και Άκης Φλωρίδης, στον πρώτο και οι Κυριάκος Παρασίδης και Τιμολέων Κατσούρας στον δεύτερο.

Μετά από τους δύο αγώνες επιδείξεως άρχισαν οι κανονικοί αγώνες της βραδιάς, με διαιτητή τον Κώστα Λιακόπουλο και οχτώ κριτές βαθμολογίας (4 για τον κάθε αγωνιζόμενο).

Στον πρώτο αγώνα ο Νίκος Δημητρόπουλος αντιμετώπισε τον Γιάννη Δανδή σε τρεις γύρους των δύο λεπτών. Από την αρχή ο Δημητρόπουλος έδειξε κάποια υπεροχή την οποία και διατήρησε μέχρι το τέλος κερδίζοντας την νίκη στα σημεία. Αξιόλογος όμως αθλητής και ο Δανδής με καλή προπόνηση έχει να δείξει πολλά στο μέλλον.

Ο δεύτερος αγώνας βρήκε αντιμέτωπο τον Κώστα Ιωακειμίδα και τον (;) Σπυράτο σε διάρκεια 3 γύρων των 2 λεπτών. Ο Σπυράτος ήταν έντονα πιο μυώδης και πιο δυνατός από τον Ιωακειμίδα και άρχισε τον αγώνα με σειρά από συνεχείς, αλλά άστοχες τεχνικά επιθέσεις. Κόλλησε τρεις-τέσσερις φορές τον Ιωακειμίδα στα σχοινιά με καταγισμό πλάγιων χτυπημάτων χεριών (με τεντωμένα χέρια), αλλά χωρίς ουσιαστικές ζημιές. Στον δεύτερο γύρο ο Ιωακειμίδα ανασυγκροτήθηκε και έκοψε τη φόρα του αντιπάλου του με μερικά σώστα χρονισμένα ντιρέκτ παίρνοντας έτσι την υπεροχή με το μέρος του. Την υπεροχή αυτή διατήρησε ο Ιωακειμίδα, πιο έντονα μάλιστα, και στον τρίτο γύρο, κερδίζοντας έτσι τη νίκη στα σημεία.

Ο επόμενος αγώνας ήταν μεταξύ του Κώστα Γκριντζάπη και του Βασίλη Χατζηγεωργίου. Η διάρκεια του ήταν 3 γύροι των 2 λεπτών και με φανερό υπεροχή από την αρχή του Βασίλη Χατζηγεωργίου, τελείωσε με νίκη του στα σημεία.

Στη συνέχεια αγωνίστηκαν ο Βαγγέλης Φουρνιώτης εναντίον του Σπύρου Βέλλιου σε αγώνα ενός γύρου των τριών λεπτών. Ο αγώνας τελείωσε με φανερό υπεροχή και νίκη του Βέλλιου στα σημεία.

Στον επόμενο αγώνα ο Γιάννης Μπόλας αντιμετώπισε τον Νικηφόρο Αυγερινό σε 1 γύρο των 3 λεπτών και νίκησε φανερά στα σημεία.

Οι Βασίλης Φωτόπουλος και Νίκος Ασκητής βρέθηκαν αντιμέτωποι στον επόμενο αγώνα 2 γύρων των 2 λεπτών. Φανερά καλύτερος ο Νίκος Ασκητής νίκησε με τεχνικό νοκ-άουτ τον αντίπαλό του.

Οι επόμενοι δύο αγώνες παρουσίασαν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον της βραδιάς, γιατί οι αθλητές τους ήταν πιο ανθεκτικοί, πιο ισχυροί και πιο έμπειροι με αποτέλεσμα ο αγώνας τους να είναι πιο κοντά στο κικ-μπόξιν που θα εδραιωθεί πιστεύουμε σιγά-σιγά και στην Ελλάδα.

Στον προτελευταίο αγώνα της βραδιάς ο Τιμολέων Κατσούρας αντιμετώπισε τον Νίκο Καμπανουδάκη σε αγώνα των 5 γύρων των 2 λεπτών. Ήταν ο πρώτος αγώνας που είδαμε και μερικά λακτίσματα,

"να πιάνουν" από τον Κατσούρα. Με φανερό υπεροχή του Κατσούρα από τον πρώτο γύρο, που μεγάλωσε όσο κυλούσε ο αγώνας, ο Καμπανουδάκης (μποξέρ χωρίς λακτίσματα) δεν μπόρεσε να ανασυγκροτηθεί και τελικά έχασε στα σημεία από τον Κατσούρα.

Στον τελευταίο αγώνα βρέθηκαν αντιμέτωποι οι Κυριάκος Παρασίδης και θανάσης Παναγιωτόπουλος. Καλοί και περίπου ισοδύναμοι αθλητές και οι δύο έδωσαν ένα πολύ καλό θέαμα με τεχνική και αγωνιστικότητα. Και οι πέντε γύροι των δύο λεπτών που έπαιξαν κράτησαν έντονο το ενδιαφέρον του κοινού που χειροκρότησε αρκετές φορές τις προσπάθειες και των δύο αθλητών. Μία ελαφριά υπεροχή του Παρασίδη φάνηκε στον τρίτο γύρο και έγινε πιο έντονη μέχρι τον πέμπτο. Τελικά η νίκη δόθηκε στον Παρασίδη στα σημεία.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ-ΣΧΟΛΙΑ

Γενικά η οργάνωση των επιδείξεων-αγώνων κικ-μπόξιν ήταν καλή αν τη δούμε με την επείκεια του ότι την είχε αναλάβει ουσιαστικά μιά μόνο σχολή. Ίσως τα κλειστά γήπεδα μπάσκετ που είναι διαθέσιμα για τέτοιες διοργανώσεις είναι λίγο ακατάλληλα γιατί κρατάνε ουσιαστικά το κοινό μακριά από τους αγωνιζόμενους. Με αυτό τον τρόπο βέβαια οι θεατές δεν επηρεάζουν τους αγωνιζόμενους με τις φωνές τους, αλλά συγχρόνως και οι θεατές δεν "ζουν τον αγώνα" από κοντά.

Παρ' όλα αυτά αξίζουν συγχαρητήρια στον οργανωτή και τη σχολή του για την προσπάθεια και για τη γενική εμφάνιση. Επίσης συγχαρητήρια αξίζουν σε όλους τους αθλητές που πήραν μέρος άσχετα αν κέρδισαν ή έχασαν.

Θα ήταν παράλειψη αν δεν τονίζαμε τη συμπαράσταση με αθλοθετήσεις που έκαναν διάφοροι ιδιώτες βοηθώντας με την παρουσία τους την όλη διοργάνωση. Από τη μεριά του το ΔΥΝΑΜΙΚΟ πρόσφερε από ένα τόμο του (τον 1ο) σε όλους όσους πήραν μέρος στις επιδείξεις ή τους αγώνες της μέρας εκείνης. Όσοι δεν πήραν τον τόμο αυτό μπορούν να περάσουν από τα γραφεία μας ώρες που είμαστε ανοιχτά για να τον παραλάβουν.

Από όσα πληροφορηθήκαμε για τη διεθνή κίνηση του φουλ-κόντακτ καράτε ή κικ-μπόξιν, το οποίο προωθείται παγκόσμια με επικρατέστερη οργάνωση την PKA (Professional Karate Association) που έχει Γενικό Συντονιστή για την Ευρώπη τον Γιώργο Σφέτα, παλιό συνεργάτη του ΔΥΝΑΜΙΚΟ με έδρα το Λονδίνο, οι διοργανώσεις και γενικά η οργάνωση του κικ-μπόξιν στην Ελλάδα θα μπει σε ευρύτερες βάσεις και πολύ γρήγορα μάλιστα αν σκεφτούμε και το γεγονός ότι κατά τον Σεπτέμβριο ο Κώστας Λιακόπουλος φέρνει την Καναδική ομάδα η οποία περιλαμβάνει και παγκόσμιους πρωταθλητές στο άθλημα. Φυσικά το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα σας ενημερώνει για όλα τα νέα.

Θύμιος Περισίδης

## ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΠΙΟ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΒΑΣΗ

# Η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

#### ΦΟΥΛ ΚΟΝΤΑΚΤ

Το φουλ-κόντακτ καράτε αναπτύσσεται χωρίς αμφιβολία σ' όλο τον κόσμο. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα ενημερώνει τους αναγνώστες του για τις δραστηριότητες του μέσα και έξω από την Ελλάδα.

Με άμεση σύνδεση με την PKA (Professional Karate Association) μέσω του Συντονιστή για την Ευρώπη και συνεργάτη μας Έλληνα Γιώργου Σφέτα με έδρα στο Λονδίνο θα σας παρουσιάζουμε τις διοργανώσεις τα νέα και τις δραστηριότητες της PKA που είναι και η επικρατέστερη στο χώρο του επαγγελματικού καράτε.

#### Από φυλλάδιο της PKA

#### Μετάφραση: Θύμιος Περισίδης

Το φουλ-κόντακτ καράτε είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο και πιο συναρπαστικό θεαματικό άθλημα της δεκαετίας 1980-1990. Είναι το κατ'εξοχή μαχητικό σπορ. Συνδυάζει τις καλύτερες Δυτικές μαχητικές παραδόσεις με τις πιο θεαματικές τεχνικές από τις Ανατολικές μαχητικές σχολές.

Στην Αμερική το φουλ-κόντακτ έχει εκατομμύρια ομαδούς. Τα μεγαλύτερα τηλεοπτικά δίκτυα συνήθως καλύπτουν τους αγώνες για τον Αμερικάνικο και για τον Παγκόσμιο τίτλο. Πριν προχωρήσουμε όμως θα ήταν απαραίτητο να καθορίσουμε το φουλ-κόντακτ καράτε μέσα σε νοητά πλαίσια, ώστε να γίνει εύκολα αντιληπτό το γιατί είναι ένα καινούργιο και νεωτεριστικό άθλημα ενώ συγχρόνως περιέχει κομμάτια από παραδοσιακά σπορ.

Είναι αναντίρρητο το γεγονός πως η μάχη σώμα με σώμα είναι το γρηγορότερο σπορ στον κόσμο. Πιθανόν άρχισε όταν κάποιος προϊστορικός άνθρωπος έρριξε με χτυπήματα κάποιον εχθρό του με ανήλεη κτηνωδία, ενώ γύρω τους τον επευφημούσαν οι οπαδοί του. Μπορεί να έφτασε στο ζενίθ της θηριωδίας όταν οι αρχαίοι Ρωμαίοι οργάνωναν τους απάνθρωπους "αγώνες" μεταξύ Χριστιανών και λιονταριών. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει όμως εκπολιτιστεί από τότε. Σήμερα, ο αγώνας σώμα με σώμα γίνεται, στον τετράγωνο χώρο, που τον λέμε "ρίνγκ", και δεν έχει τίποτα από τις πρωτόγονες & ζωώδεις τάσεις του παρελθόντος, αλλά ο κάθε αγωνιστής προστατεύεται κατάλληλα. Η κύρια διαφορά φυσικά είναι ότι το νέο σπορ χαρακτηρίζεται από αυστηρούς κανονισμούς που δεν επιτρέπουν τις θηριωδίες.

Η ιστορία μάς έχει διδάξει πως η άσπλη μάχη, συμπεριλαμβανή σαν δημιουργό της στοιχείο το βασικό ένστικτο του ανθρώπου για επιβίωση. Γι' αυτό το λόγο ο άνθρωπος συνεχίζει να βελτιώνει τον εαυτό του επινοώντας νέες μεθόδους μάχης μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Η τελευταία του λοιπόν επινοήση είναι το φουλ-κόντακτ καράτε, ένα σπορ με τους κατάλληλους κανόνες και κανονισμούς, ώστε να νικά ο καλύτερος.

Τα αθλήματα μάχης σώμα με σώμα είναι αρκετά. Το καράτε με επαφή είναι η καλύτερη έκφραση της επιθυμίας του ανθρώπου να διαχωρίσει τον καλύτερο από δύο μαχητές σε πολύ καλή φυσική κατάσταση οι οποίοι συγκρούονται σε έναν αγώνα δύναμης, ικανότητας και ταχύτητας. Το φουλ-κόντακτ είναι καινούργιο, συναρπαστικό και εύκολο να το καταλάβει κανείς. Η Ολυμπιακή Πάλη είναι άθλημα περίπλοκο, και δυσνόητο με αποτυχία στο να έλξει μεγάλο αριθμό θεατών. Η Επαγγελματική πάλη είναι μιά παρωδία, είναι "φτιαγμένη" και φανερά εξωπραγματική. Το μποξ υποφέρει από τα στοιχήματα, τις ψηλές τιμές παικτών και εισιτηρίων και τους φτιαχτούς αγώνες.

Το φουλ-κόντακτ καράτε είναι ένα προσιτό θεαματικό σπορ. Στην Αμερική οι αγώνες του προβάλλονται από την τηλεόραση σε ώρες ακροαματικών αιχμών. Επίσης, μεγάλος αριθμός ανθρώπων γυμνάζεται σε κάποιο στυλ μαχητικής τέχνης. Η εξάπλωση τώσων στυλ καράτε σ' όλο τον κόσμο έχει τη συνέπεια πολλοί από τους θεατές του φουλ-κόντακτ να έχουν εξοικειωθεί με τα κύρια χαρακτηριστικά του αγώνα επαφής. Αυτό δεν ισχύει για το μποξ και την πάλη που έχουν πολύ λιγότερους να γυμνάζονται σ' αυτά. Το φουλ-κόντακτ καράτε γοητεύει γιατί είναι πολύχρωμο, θεαματικό, σκληρό χωρίς να είναι θηριώδες και νέο.

Αναφέραμε πιο πριν πως το φουλ-κόντακτ είναι μια σύνθεση των καλύτερων και πιο συναρπαστικών στοιχείων από τη Δυτική και Ανατολική μαχητική παράδοση. Χοντρικά, ο μαχητής του φουλ-κόντακτ χρησιμοποιεί τα χέρια του και τα πόδια του για να χτυπήσει τον αντίπαλό του. Αυτό δεν είναι τόσο άγριο όσο ακούγεται. Πρώτα-πρώτα οι αντίπαλοι φορούν ειδικά γάντια, παρόμοια του μποξ, και προστατευτικά ποδιών που καλύπτουν το πάνω μέρος του ποδιού και τις γάμπες. Επίσης φορούν προστατευτικά γεννητικών και θήκες δοντιών (ψεύτικη μασέλα που σφίγγεται ανάμεσα στα δόντια και τα συγκρατεί στα ισχυρά χτυπήματα). Δεύτερο, απαγορεύεται να χτυπάς τον αντίπαλο με γόνατα ή αγκώνες, γιατί είναι επικίνδυνο για σοβαρούς τραυματισμούς.



Ο Γιώργος Σφέτας με τον Ντάνυ Ινοσάντο.

Η ασφάλεια στο φουλ - κόντακτ είναι μεγάλης σπουδαιότητας. Όταν το καράτε επαφής άρχισε πριν 5-6 χρόνια, ασυνείδητοι οργανωτές "έστησαν" αγώνες που απείχαν πολύ λίγο από προμελετημένες ανθρωποκτονίες. Ακατάλληλοι μαχητές αντιμετώπισαν άλλους ακόμα πιο ακατάλληλους κάτω από απαράδεκτες συνθήκες. Στις καλύτερες των περιπτώσεων οι κανόνες ήταν προσεγγιστικοί, ενώ άλλοτε ούτε καν υπήρχαν. Οι αθλητές τραυματίζονταν και το φουλ - κόντακτ απόκτησε μια φήμη βάρβαρου και επικίνδυνου σπορ.

Ευτυχώς η κατάσταση άλλαξε αρκετά τον τελευταίο καιρό. Το νέο φουλ-κόντακτ, ιδιαίτερα οι επαγγελματικοί αγώνες επαφής, κηδεμονεύεται από ειδικούς που ενδιαφέρονται βαθιά για το μέλλον του αθλήματος. Σε πολλές περιπτώσεις είναι μεγάλοι δάσκαλοι μαχητικών τεχνών και μαχητές οι ίδιοι. Ξέρουν ότι το αναπτυσσόμενο δυναμικό αυτού του νέου σπορ είναι τεράστιο. Οι σοβαροί οργανωτές διαδέχτηκαν τους ανεύθυνους του εύκολου κέρδους που έκαναν περισσότερο ζημιά παρά καλό.

Μια αργή αλλά σταθερή άνοδος ακολούθησε. Όλα τα καινούργια σπορ ανέρχονται με προσπάθεια. Τώρα όμως το φουλ-κόντακτ έχει ενηλικιωθεί & η πιο ώριμη από τις οργανώσεις φουλ-κόντακτ είναι η PROFESSIONAL KARATE ASSOCIATION (PKA).

Από το 1974, η PKA είναι ο μεγαλύτερος οργανωτής αγώνων φουλ-κόντακτ σ'όλο τον κόσμο. Κάτω από τους κανονισμούς της PKA όλοι οι αγωνιστές,

πρέπει να υποστούν ιατρικό έλεγχο πριν και μετά, κάθε αγώνα. Η Ομοσπονδία καθορίζει στους κανονισμούς πιά χτυπήματα και πιά λακτίσματα δεν επιτρέπονται, τη διάρκεια και τον αριθμό των γύρων, τα κριτήρια με τα οποία βαθμολογούν οι κριτές. Με λίγα λόγια η PKA καλύπτει όλα τα σημεία ώστε να εξασφαλίζεται οι αγώνες φουλ-κόντακτ να μην καταλήγουν σε ακατάστατους καυγάδες.

Μια ενδιαφέρουσα άποψη του φουλ-κόντακτ, είναι η χρήση των χεριών και των ποδιών. Τα χέρια, χρησιμοποιούνται με τρόπο πλησιέστερο στο μοξε παρά στο καράτε. Το "σούτο" (η κοπή) είναι αδύνατο να εκτελεστεί με γάντια. Ένας νέος θεατής θα προσέξει πως οι αγωνιζόμενοι κινούνται σαν μοξέρ χρησιμοποιώντας τα χτυπήματα των μοξέρ. Θα πρέπει να γίνει αντιληπτό πως οι τεχνικές ποδιών είναι πολύ κουραστικές, γιατί απαιτούν για το χτύπημα πολύ μεγαλύτερη συμμετοχή του σώματος από ότι οι γροθιές. Είναι όμως ισχυρότερες. Ένας νέος άπειρος μαχητής βρίσκει πιο εύκολες τις γροθιές και δίνει ένα-δύο λακτίσματα μόνον για να κρατάει τον αντίπαλο μακριά. Για να αποφύγει αυτή την τεμπέλικη μορφή φουλ-κόντακτ, η PKA καθορίζει στους κανονισμούς της πως όλοι οι μαχητές πρέπει να δώσουν το λιγότερο οκτώ λακτίσματα σε κάθε γύρο. Είναι κάτι που κάνει πιο θεαματικό το αγώνα.

Για να κερδίσουν χωρίς να τραυματιστούν οι αθλητές πρέπει να είναι σε εξαιρετικά καλή φυσική κατάσταση, χαλαροί και δυνατοί. Να γυμνάζονται πραγματικά πολύ σκληρά. Να τρέχουν πολλά χιλιόμετρα, να γυμνάζονται στο σάκκο με τις ώρες χτυπώντας με γροθιές και λακτίσματα, να έχουν ανοίγμα-



Ο Τζόε Λιούις, ο πρωτοπόρος του Φουλ - Κόντακτ.

τα και γενικά ελαστικότητα. Επίσης πρέπει να μελετούν τη τακτική τη δική τους και των αντιπάλων τους. Αυτοί θα είναι συμπληρωμένοι μαχητές.

Για τους κόπους τους οι Επαγγελματίες μαχητές στο φουλ-κόντακτ δεν κερδίζουν πολλά χρήματα σχεδόν τίποτα σε σύγκριση με τους μοξέρ. Έτσι όμως το ενδιαφέρον του κοινού για το σπορ μεγαλώνει. Ήδη ενδιαφέρθηκαν τα Ευρωπαϊκά τηλεοπτικά δίκτυα, ενώ τα περιοδικά μαχητικών τεχνών παρακολουθούν το φουλ-κόντακτ από κοντά.

Χιλιάδες ανθρώπων γράφουν στον Ευρωπαϊκό κλάδο της PKA ζητώντας προγράμματα εκγύμνασης, τεχνικές προπονήσεων, ημερομηνίες αγώνων διευθύνσεις σχολών κτλ.

Η PKA είναι αισιόδοξη πως το φουλ-κόντακτ θα είναι το άθλημα της δεκαετίας 1980-1990.

#### ΤΑ ΚΥΡΙΩΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.

##### ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

Ερασιτεχνικοί	- 3 γύροι
Προκριματικοί	- 5 και 7 γύροι
Εθνικοί	- 9 γύροι
Παγκόσμιοι	-12 γύροι

#### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Σε όλους τους αγώνες από κατηγορίας πετεινού και κάτω οι αθλητές φορούν τα γάντια των 8 ουγγιών. Από τα μέσα βάρη και πάνω τα γάντια, είναι των 10 ουγγιών. Τα προστατευτικά ποδιών είναι περίπου 6 ουγγιές το κομμάτι.

#### Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Επιτρέπονται χτυπήματα σε όλο το σώμα πάνω από τη ζώνη. Δεν επιτρέπονται γροθιές ή κλωτσιές κάτω από τη ζώνη.

#### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Οι κριτές βαθμολογούν σε κάθε γύρο με 10 τον μαχητή που είναι πιο αποτελεσματικός. Ο αντίπαλος του παίρνει βαθμό από 5 έως 9 ανάλογα.

Κάθε φάουλ αφαιρείται από το βαθμό του αθλητή από τον επικεφαλής βαθμολογίας.

Ο μαχητής που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στο τέλος του αγώνα, αν δεν υπάρχει νόκ-άουτ, ανακηρύσσεται νικητής.

Αν οι βαθμοί είναι ίσοι, ο αγώνας είναι ισόπαλος.

Αν σημειώνεται νок-άουτ ή τεχνικό νок-άουτ οι βαθμολογίες αγνοούνται.

#### ΤΑ ΦΑΟΥΛ

Τα φάουλ χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: Στα μεγάλα και στα μικρά.

Τα μεγάλα φάουλ, όπως η κεφαλιά, το λάκτισμα στα γεννητικά ή το λάκτισμα όταν ο αντίπαλος έχει πέσει, κοστίζουν χάσιμο του γύρου με 10-5. Αν αυτός που χτυπήθηκε αδυνατεί προσωρινά να συνεχίσει, του επιτρέπεται ενός λεπτού ξεκούραση. Αν κατά τη γνώμη του υπεύθυνου γιατρού ο χτυπημένος δέ μπορεί να συνεχίσει, τότε ο μαχητής που έκανε το φάουλ αποκλείεται.

Τα μικρά φάουλ, όπως λακτίσματα (ελαφρά) στα πόδια κοστίζουν αφαίρεση 1 βαθμού το καθένα από το σκόρ που γράφουν οι κριτές.

#### ΤΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Έξω από τις γωνιές που κάθονται οι αθλητές, κάθονται δύο κριτές που μετρούν ο καθένας τα λακτίσματα του απέναντι αθλητή. Οι κανονισμοί υποχρεώνουν σε 8 λακτίσματα το λιγότερο στο γύρο, πράγμα που αν δεν γίνεται κοστίζει χάσιμο του γύρου με 10-5. Σε αγώνες για τίτλο, αν ένας μαχητής δε συμπληρώσει τα 8 λακτίσματα ανα γύρο σε τρεις γύρους, (ή σε δύο γύρους αν ο αγώνας είναι των 7 γύρων και κάτω), αποκλείεται αυτόματα.

Στο επόμενο τεύχος:  
Ποιά είναι τὰ φάουλ!  
Ποιές είναι οι κατηγορίες, κτλ.

ΟΙ ΘΑΥΜΑΣΙΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ  
ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΕ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗ ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑ

Από τόν Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΒΟΡΡΑ ΚΑΙ ΝΟΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ:  
ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΡΡΑ:  
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΕ Ο ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ

Ο Φιλαθλητικός ήταν ο μεγάλος πρωταγωνιστής, του Βορειοελλαδικού πρωταθλήματος που έγινε στο Παλαί ντε Σπόρ. Πήρε τρεις από τις τέσσερις κατηγορίες (γυναίκες, νεανίδες, κορασίδες), ενώ ο Πανθεσσαλονίκειος κέρδισε μόνο τις παγκορασίδες. Πολύ καλός ήταν και ο Αλέξανδρος στις παγκορασίδες και τις νεανίδες.

Στά αγόρια, ο Πρότυπος πήρε τους εφήβους και παιδιά, ενώ ο Πανθεσσαλονίκειος τους παμπαίδες. Στους άνδρες νικητής αναδείχθηκε ο Χρήστος Κασιόλας του Πανθεσσαλονίκειου.

Σπουδαία μάχη έγινε στις γυναίκες, όπου η Εύη Ναζίρη με ένα εκπληκτικό διπλό σάλτο στο έδαφος, (για πρώτη φορά στην Ελλάδα), κατάφερε να κερδίσει την Γιάννα Κασούνη. Θαυμάσια η εμφάνιση της

Δέσποινας Αρβανιτίδου, που ισοβάθμισε στη δεύτερη θέση με την Κασούνη, και της Νινώς Κοτσαμάνη, που ήρθε τέταρτη. Στις νεανίδες, η Χριστίνα Σολομωνίδου κέρδισε πάνω στο νήμα την Ιωάννα Νάνου & τη Ροδούλα Γκουλιαμπέρη, ενώ στις κορασίδες η Ντανιέλα Κυρλή υποσκέλισε άνετα την Φλαμουρίδου και την Μαχαιρά. Τέλος, στις κορασίδες η Μαρία Μπαξεβάνη σε μεγάλη φόρμα νίκησε την Ξένια Καβαδάτου.

Στους εφήβους κέρδισε άνετα ο Γιάννης Αποστολίδης, ενώ εξαιρετική εμφάνιση έκανε στους παιδιά ο Θόδωρος Ξενητόπουλος της Αλεξανδρούπολης. Στους παμπαίδες είχαμε ισοβαθμία του Δημήτρη Ακριτιδά, με τον Χαρ. Κακαλή.

Αρκετά ανεβασμένοι παρουσιάστηκαν οι επαρχιακοί σύλλογοι. Ξεχώρισαν ο ΟΚΑΕ, ο ΑΟ Καβάλας, ο Σίρις Σερρών και ο Αρχέλαος Κατερίνης.

Θόδωρος Ξενητόπουλος: για άλλη μιά φορά εντυπωσιακός στους παιδιά.



30 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Αρης Νικαίας - Παιδες



Αχιλλέας - Παμπαίδες



Πανιώνιος - Κορασίδες



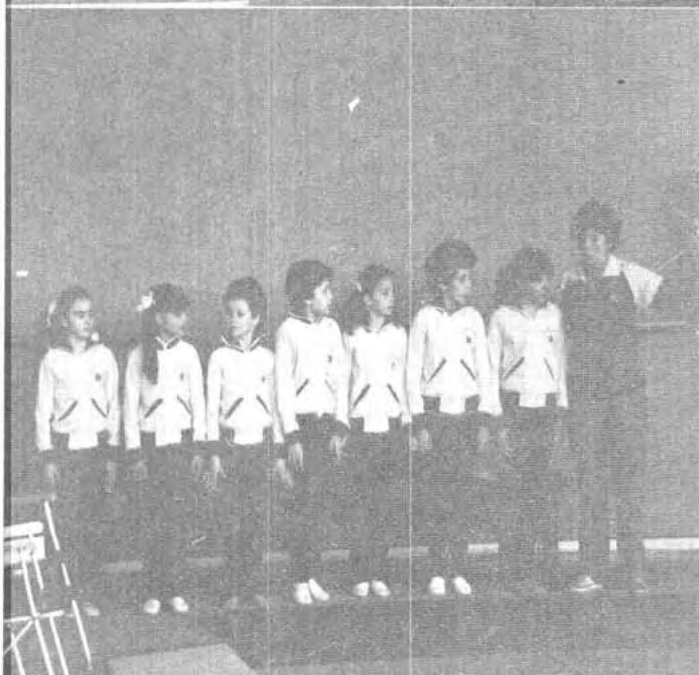
Αρης Νικαίας - Κορασίδες



Γλυφάδα (ΑΝΟΓ) - Νεανίδες με τον προπονητή τους κ. Κύπρο Γρηγορίου.



Ο Κόρκυρας (της Κέρκυρας) - Πανκορασίδες με την προπονήτρια Κα Μίκα Γιούργα.



Οι Αμαζόνες από τη Νέα Ερυθραία (Αθήνα)

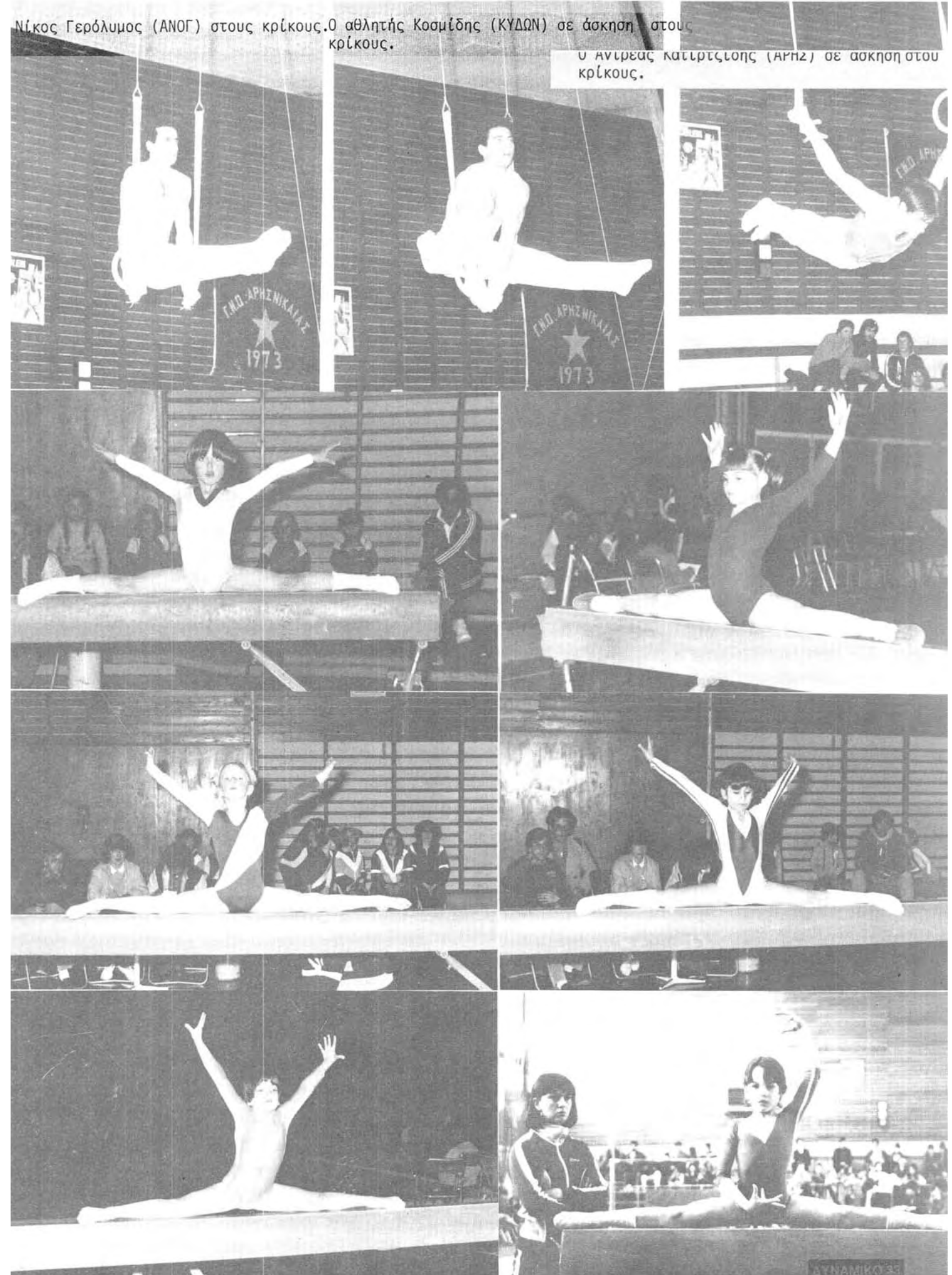


Αδής Νικαίας - Κορασίδες με την προπονήτρια Κα Μαρίνα Γκούγκου.



Παναθηναϊκός - Παίδες

ΣΑΦΕ - Νεάνιδες με τον προπονητή Κ. Σπύρο Αντωνίου.



Νίκος Γερόλυμος (ΑΝΟΓ) στους κρίκους. Ο αθλητής Κοσμίδης (ΚΥΔΩΝ) σε άσκηση στους κρίκους.

Ο Αντρέας Καϊντζιλιός (ΑΡΗΣ) σε άσκηση στους κρίκους.





αστικός Λαογραφικός Όμιλος Αθηνών (ΓΛΟ) Πανκορασίδες με τον προπονητή κ. Κω-  
σιούτη (δεξιά).



Ευρίπειος - Κορασίδες με την προπονήτρια Κα  
Χούμη.



Αρης Νικαίας - Πανκορασίδες.



Πανιώνιος - Πανκορασίδες με τον προπονητή κ.  
Β. Καϊμακάμη (δεξιά).



Σύλλογος Αποφύτων Φιλεκπαιδευτικής Εταιρεί-  
ας (ΣΑΦΕ) - Πανκορασίδες με την προπονήτρια  
Ελένη Αναστασοπούλου.



Ο Κόρκυρας (της Κέρκυρας) - Κορασίδες με την  
προπονήτρια Κα Μίκα Γιούργα.

		ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ	ΠΑΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ
N O T O Y	ΟΜΑΔΙΚΟ	1) Άρης Ν. 149,45		1) Ευρίπειος 367,05 2) Άρης Ν. 348,40	1) ΠΑΟ 209,15 2) Άρης Ν. 138,00 3) Άχιλλέας 103,30
	ΣΥΝΘΕΤΟ	1) Γερόλυμος Ν.(ΓΛΥ) 48,05 2) Κοσμίδης Θ.(ΚΥΔ) 45,40 3) Παπίλιας Κ.(ΑΡΗΣ) 40,10	1) Τσοπάνογλου Ν.(ΠΑΤ) 90,10 2) Τασούλης Η. (ΠΑΝΑΙΤ) 89,15 3) Φραγκοτάσιος Χ.(ΠΑΝΑΙ)83,10	1) Μερώντης (ΠΑΟ) 92,30 2) Μπάϊκας (ΑΡΗΣ) 87,05 3) Άγγέλου (ΕΥΡ) 81,85	1) Θεοχαρίδης (ΠΑΟ) 52,42 2) Σκορδόπουλος(ΠΑΝ) 49,95 3) Σκορδόπουλος(ΠΑΝ) 49,40
B O P P A	ΟΜΑΔΙΚΟ		1) Πρότυπος 178,45	1) Πρότυπος 225,85 2) Α.Ο.Καβάλας 157,80	1) Πανθεσ/νίκειος 222,10 2) Πρότυπος 212,80 3) Άρχελαος Κατ. 202,45
	ΣΥΝΘΕΤΟ	1) Κασιδόλας Χ.(ΠΑΝ) 49,00 2) Τραϊανός Ν.(ΠΑΝ) 44,80 3) Ίωαννίδης Γ.(ΚΡΟ) 38,90	1) Άποστολίδης Γ.(ΠΡΟ) 41,95 2) Άναστασίου (ΚΡΟ) 37,90 3) Ταγτελενίδης Γ.(ΠΡΟ) 35,43	1) Ξενητόπουλος(ΑΟΕΓΑ) 99,20 2) Ψαθάς Χ. (ΠΡΟ) 91,35 3) Ταγτελενίδης (ΠΡΟ) 83,15	1) Άκριτιδης Δ(ΠΑΝ) 50,90 1) Κακαλής Χ.(ΑΡΧ) 50,90 3) Θεοδωράκης Κ(ΠΑΝ) 50,35
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
N O T O Y	ΟΜΑΔΙΚΟ	1) Άχιλλέας 146,70 2) Κόρκυρα 128,95	1) Άχιλλέας 314,45 2) ΣΑΦΕ 300,70 3) Γλυφάδα 273,15	1) Άρης Ν. 338,05 2) ΖΑΟΝ 266,50 3) Πανιώνιος 255,90	1) Άρης Ν. 174,25 2) Άχιλλέας 151,90 3) Απόλλων Πατρ. 147,25
	ΣΥΝΘΕΤΟ	1) Βαρσάμη Φ.(ΑΧΙ) 30,00 2) Κουκάκη Β.(ΑΧΙ) 29,85 3) Μαυροψαρρίδου Ν.(ΑΧΙ) 29,45	1) Γιαλιά Μ. (ΑΧΙ) 71,15 2) Πέρρου Μ. (ΑΡΗΣ) 71,10 3) Μαστοράκη Ε.(ΓΛΥ) 64,85	1) Δαναηλίδου Ε.(ΑΡΗΣ)69,60 2) Ταμπουράκη Π.(ΑΡΗΣ)68,80 3) Μάρκου Χ.(ΠΑΝΑΙΤ) 68,70	1) Τσουκαλά (ΑΡΗΣ) 36,60 2) Μούδη (ΑΡΗΣ) 36,30 3) Κοντάκου (ΑΡΗΣ) 34,90
B O P P A	ΟΜΑΔΙΚΟ	1) Φιλαθλητικός 176,95 2) Πανθεσ/νίκειος 155,65	1) Φιλαθλητικός 339,40 2) Άλέξανδρος 338,85 3) Πανθεσ/νίκειος 301,90	1) Φιλαθλητικός 345,90 2) Πανθεσ/νίκειος 312,55 3) Άλέξανδρος 301,05	1) Πανθεσ/νίκειος 173,55 2) Άλέξανδρος 169,20 3) Φιλαθλητικός 167,15
	ΣΥΝΘΕΤΟ	1) Ναζίρη Ε. (ΦΙΛ) 36,40 2) Άρβαντιδου Δ.(ΦΙΛ) 36,15 3) Κασούνη Ι. (ΦΙΛ) 36,15	1) Σολομωνίδου Χ.(ΦΙΛ) 71,20 2) Νάνου Ι. (ΑΛΕ) 70,85 3) Γκουλιαμπέρη Ρ.(ΑΛΕ) 70,35	1) Κυρλή Ν. (ΦΙΛ.) 71,60 2) Φλαμουρίδου Χ.(ΦΙΛ)70,10 3) Μαχαίρα Κ.(ΦΙΛ) 68,90	1) Μπαξεβάνη Μ.(ΠΑΝ) 36,25 2) Καβαδάτου Ξ.(ΑΛΕ) 35,70 3) Βάρκα Γ. (ΦΙΛ) 35,10 3) Ίωαννίδου Θ.(ΦΙΛ)35,10

#### ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΟΤΟΥ:

#### ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ Ο ΑΧΙΛΛΕΑΣ

Ο Άρης Νικαίας και ο Αχιλλέας ήταν οι πρωταγωνιστές του φετινού πρωταθλήματος Νοτίου Ελλάδος που έγινε στο κλειστό γυμναστήριο ΠΛΑΤΩΝ στη Νίκαια. Οι δύο ομάδες πήραν από δύο κατηγορίες στα κορίτσια, ενώ ο Άρης Νικαίας κέρδισε και τους άνδρες.

Στους αγώνες αυτούς είχαμε και αρκετές εκπλήξεις:

- Στις γυναίκες η Φωτεινή Βαρσάμη κέρδισε την συναθλήτριά της Βάσω Κουκάκη,
- Στις νεανίδες ο Αχιλλέας πήρε την πρώτη θέση από το Αρσάκειο (ΣΑΦΕ),

- Στις παγκορασίδες ο Απόλλων Πατρών, που αγωνίστηκε για πρώτη φορά, πήρε το χάλκινο μετάλλιο
- Στους εφήβους ο νεαρός Πατρινός Τσομπάνογλου, κέρδισε τον πρωταθλητή Ήλια Τασούλη, και
- Στους παίδες ο Ευρίπειος Χαλκίδας νίκησε τον Άρη Νικαίας.

Πρέπει ακόμα να τονίσουμε την νίκη του "αιεθαλή" Νίκου Γερόλυμου στους άνδρες, την ωραία εμφάνιση του ΠΑΟ στις μικρές κατηγορίες των αγοριών, την νίκη της Μαρίας Γιαλιά επί της Μαργαρίτας Πέρρου στις νεανίδες και την εκπληκτική εμφάνιση του Άρη Νικαίας στις παγκορασίδες.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΑΜΦΙΒΟΛΑ  
ΓΙΑ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΟΙΝΟ ΘΕΑΤΩΝ

## 2ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

Β' ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ο ΓΛΟΑ ΞΑΝΑ ΠΡΩΤΟΣ  
ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ Ο ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Μεγάλη επιτυχία, από αγωνιστικής πλευράς, σημείωσε το 2ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα μοντέρνας γυμναστικής που έγινε στην ΕΑΣΑ Αθηνών. Νικήτρες όλες τις κατηγορίες, όπως άλλωστε αναμενόταν, αναδείχθηκε ο ΓΛΟΑ. Είχαμε όμως την ευκαιρία, να διαπιστώσουμε την πρόοδο που έχει κάνει το άθλημα στη χώρα μας, παρά τις συνεχείς αντιξοότητες. Ο ΓΛΟΑ ήταν ο μεγάλος θριαμβευτής. Κέρδισε όλα τα χρυσά μετάλλια και έδωσε μια διαφορετική αίσθηση από τους άλλους συλλόγους. Αθλήτριες όπως η Δανάη Νόντα, η Λύδια Αργυράκη, η Έθελ Μητσοπούλου, η Νταΐζη Τσακίρη, η Αλέκα Τασούλη, η Λώρα Νόντα και η Έβελυν Σεκούρη είναι αυτές που μας κάνουν να πιστεύουμε στο άθλημα.

Δεύτερη δύναμη στην Ελλάδα ο Αλέξανδρος Θεσσαλονίκης. Μία ομάδα καινούργια, με πολύ κέφι και αγάπη για την μοντέρνα γυμναστική. Με επικεφαλής την Βάσω Γουλιελμάκη, το μεγάλο αυτό ταλέντο με την εκπληκτική εκφραστικότητα, και με νεα κορίτσια, όπως η Νίνα Δίπλα και η Έλενα Καϊτετζίδου, υπόσχεται πολλά. Μετά την μετάθεση και την αποχώριση της προπονήτριας Λίτσας Αποστολίδου, η νεα προπονήτρια Σούλα Αναγνώστου είχε μπροστά της ένα δύσκολο δρόμο. Τα κατάφερε περίφημα, πιο καλά ίσως από ό,τι περίμενε και η ίδια. Τα ονόματα λοιπόν δεν είναι πάντα απαραίτητα, γιατί η δουλειά, φτιάχνει το όνομα. Τώρα και η Σούλα Αναγνώστου είναι ένα όνομα, και το αξίζει.

Πολύ καλή ομάδα παρουσίασε η Καλαμάτα στις κορασίδες και ο Πανθεσσαλονίκειος στις νεανίδες. Αγωνίζονταν για πρώτη φορά και οι δύο.



Η θαυμάσια ομάδα του Αλέξανδρου, δεύτερη σε όλες τις κατηγορίες με την προπονήτρια Σούλα Αναγνώστου.

Ο Πρόεδρος του Αλέξανδρου κ. Τσιγγιλιής απονέμει τα έπαθλα στις γυναίκες. Από αριστερά: Δ. Νόντα, Ε. Δρίτσα, Λ. Αργυράκη και Μ. Νόντα.



ΓΛΟΑ - Νεανίδες. Δεξιά η πρωταθλήτρια Ελλάδας Έθελ Μητσοπούλου.

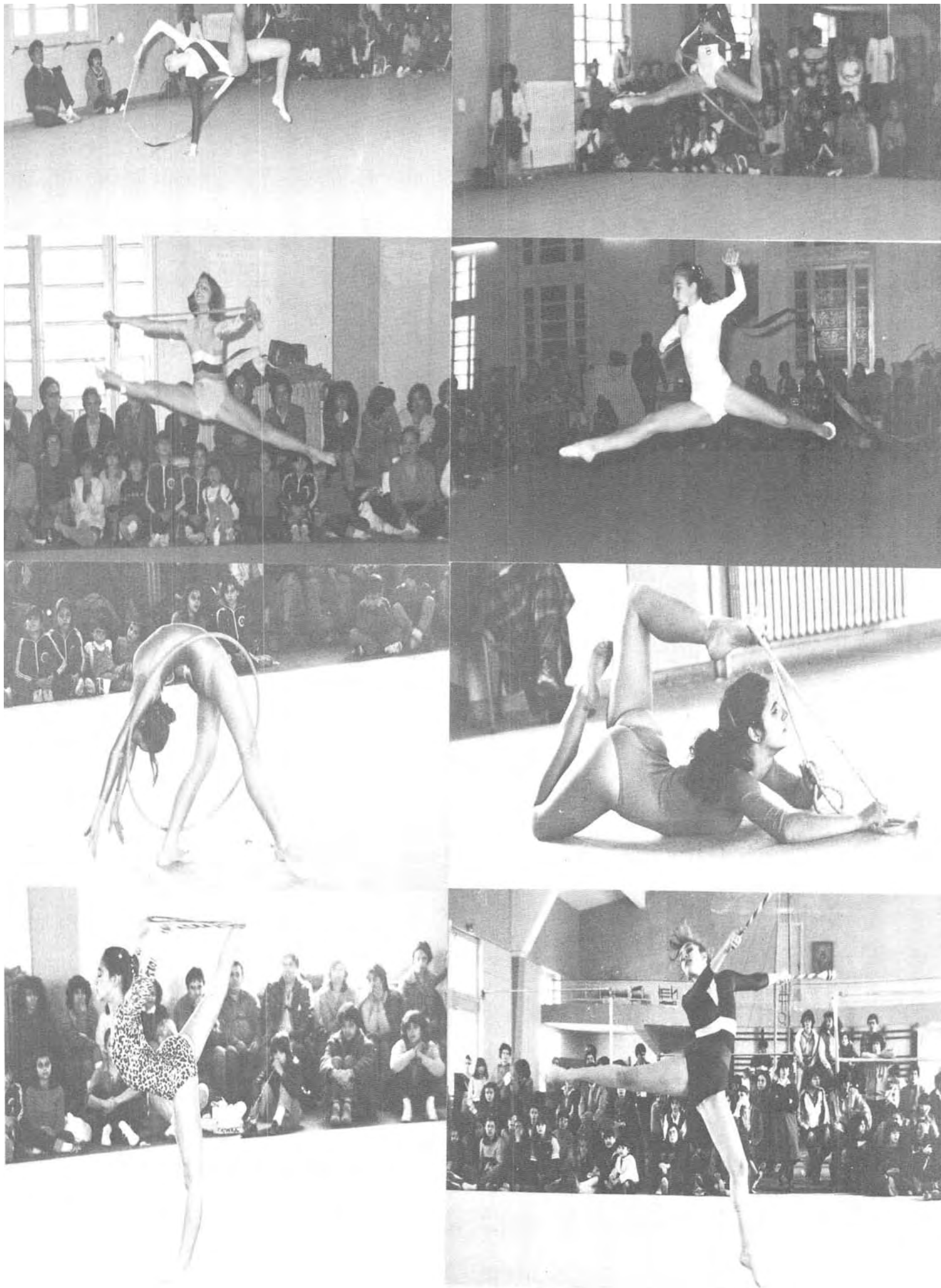


Πανιώνιος - Κορασίδες και ο Κ. Λάμπρου.



Παλιό Φάληρο - Κορασίδες

Καλαμάτα - Κορασίδες.





Γυναίκες - ΓΛΟΑ, ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ, ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ και η Κα Λάμπρου.

Τα αποτελέσματα:

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) ΓΛΟΑ	109,35
2) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	90,35
3) ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	82,75

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:

1) Δ.ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	37,00
2) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	36,40
3) ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	35,65

ΣΤΕΦΑΝΙ:

1) ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	9,00
2) Δ.ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	8,95
3) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,90
- Μ.ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	8,90

ΚΟΡΙΝΕΣ:

1) Δ.ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	9,50
2) ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	9,35
3) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	9,20

ΚΟΡΔΕΛΑ:

1) Δ.ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	9,40
- ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	9,40
3) ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	9,25

ΣΧΟΙΝΑΚΙ:

1) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,90
2) ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	8,85
3) ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	8,60

ΝΕΑΝΙΔΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) ΓΛΟΑ	96,50
2) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	82,30
3) ΠΑΝΘ/ΝΙΚΕΙΟΣ	72,15

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:

1) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	36,00
2) ΤΣΑΚΙΡΗ (ΓΛΟΑ)	32,40
3) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ (ΑΛΕΞ)	30,80

ΣΧΟΙΝΑΚΙ:

1) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	8,55
2) ΤΣΑΚΙΡΗ (ΓΛΟΑ)	7,80
3) ΚΟΥΤΣΟΥΡΑ (ΓΛΟΑ)	7,10

ΣΤΕΦΑΝΙ:

1) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	9,05
2) ΤΣΑΚΙΡΗ (ΓΛΟΑ)	8,40
3) ΚΟΥΤΣΟΥΡΑ (ΓΛΟΑ)	8,00

ΚΟΡΙΝΕΣ:

1) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	9,10
2) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ (ΑΛΕΞ)	8,50
3) ΤΣΑΚΙΡΗ (ΓΛΟΑ)	8,40

ΚΟΡΔΕΛΑ:

1) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΓΛΟΑ)	8,30
2) ΤΣΑΚΙΡΗ (ΓΛΟΑ)	7,80
3) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ (ΑΛΕΞ)	7,30

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) ΓΛΟΑ	69,25
2) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	60,95
3) ΦΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	40,55

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:

1) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	25,10
2) ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	25,05
3) ΔΙΠΛΑ (ΑΛΕΞ)	23,00

ΣΧΟΙΝΑΚΙ:

1) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	8,20
2) ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	8,15
3) ΣΕΚΟΥΡΗ (ΓΛΟΑ)	6,90

ΜΠΑΛΛΑ:

1) ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	8,30
2) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	8,15
3) ΔΙΠΛΑ (ΑΛΕΞ)	8,00

ΣΤΕΦΑΝΙ:

1) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	8,75
2) ΝΟΝΤΑ (ΓΛΟΑ)	8,00
3) ΔΙΠΛΑ (ΑΛΕΞ)	8,40

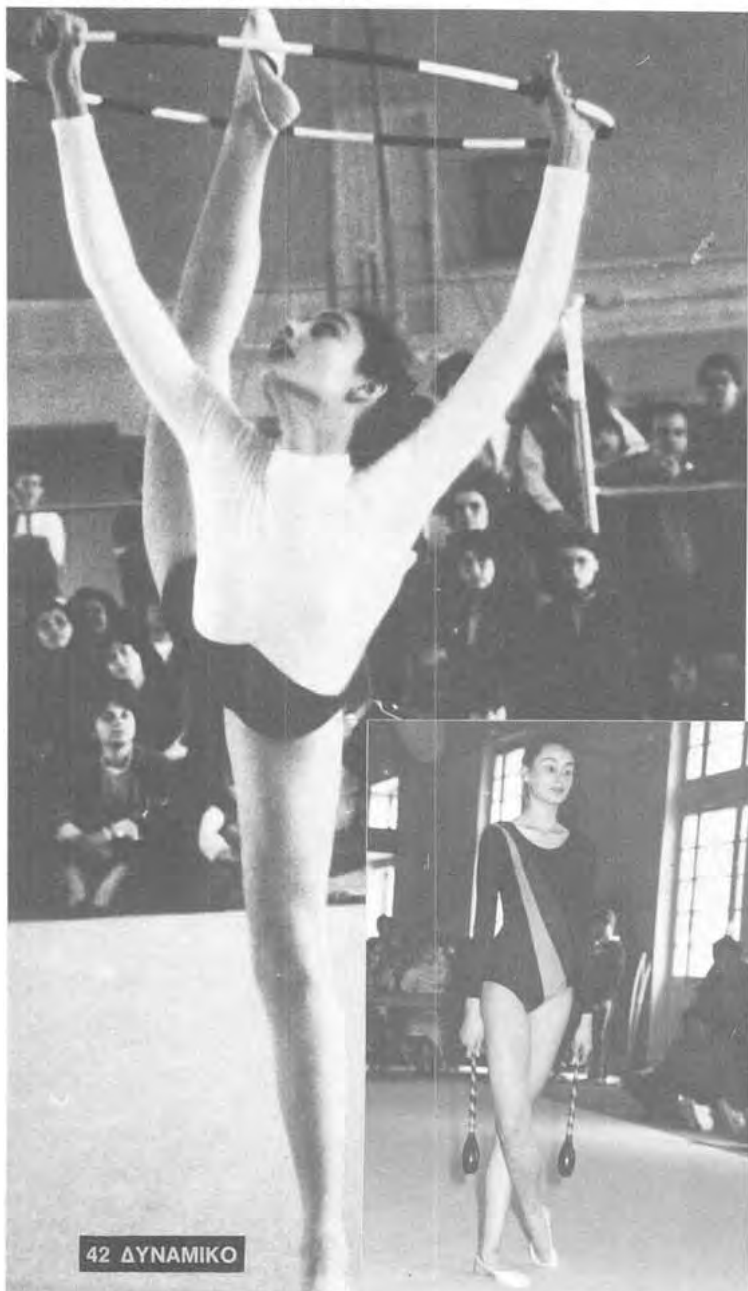
# ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

ΔΑΝΑΗ ΝΟΝΤΑ:  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ 1982

Η μοντέρνα γυμναστική έχει στην Ελλάδα ιστορία μόνο δυόμισι χρόνων. Στο διάστημα αυτό μπορούμε να πούμε ότι άρχισε να βρίσκει πια το δρόμο της και να καθιερώνεται σιγά-σιγά.

Όταν μιλάμε για την μοντέρνα γυμναστική στη χώρα μας, αυτόματα θυμόμαστε ένα όνομα: την Δανάη Νόντα του ΓΛΟ Αθηνών. Η Δανάη είναι πρωταθλήτρια Ελλάδος. Και όχι μόνο αυτό. Είναι η πρώτη που πήρε αυτό τον τίτλο το 1981 (1οι Πανελλήνιοι Αγώνες) και τον διατήρησε πριν λίγες μέρες στην ΕΑ-ΣΑ. Είναι η πιο γνωστή ανάμεσα στις άλλες δυο αδελφές της, που είναι επίσης αθλήτριες. Η Δανάη, είναι 14 χρονών (γεννήθηκε στις 8 Φεβρουαρίου 68 και άρχισε πριν 2 χρόνια. Η μεγάλη αδελφή της Μαρίτσα είναι κι εκείνη διεθνής, ενώ στο φετινό Πανελλήνιο πρωτάθλημα είχαμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε και τη μικρή αδελφή της, την Λώρα, που στην πρώτη της εμφάνιση αναδείχθηκε δευτεραθλήτρια Ελλάδος στις κορασίδες.



Η κ. Ελένη Λάμπρου, ιδρύτρια και προπονήτρια του Γυμναστικού και Λαογραφικού Ομίλου Αθηνών (ΓΛΟΑ), ήταν εκείνη που ανακάλυψε την Δανάη. Μέσα σε ένα χρόνο την έκανε πρωταθλήτρια Ελλάδος και 5η Βαλκανιονίκης στην κορδέλα.

Η Δανάη Νόντα είναι μια πρωτοπόρος για το άθλημα, η ΠΡΩΤΗ πρωταθλήτρια Ελλάδος.

"Χαίρομαι για αυτό, λέει η ίδια, αλλά ξέρω ότι όλοι έχουν απαιτήσεις από μένα και πρέπει να διατηρήσω τον τίτλο μου. Δεν τόχω πάρει επάνω μου και πάντα προσπαθώ σκληρά. Ξέρω ότι θα βγούν και άλλες καλές αθλήτριες, όπως ήδη υπάρχουν. Πρέπει λοιπόν να προσπαθήσω να τις αντιμετωπίσω".

- Μήπως όμως υπάρχουν προβλήματα και εμπόδια;

"Όποσδήποτε το σχολείο. Είμαι καλή μαθήτρια, και χρειάζεται να καταβάλω κι εκεί προσπάθειες. Οι ώρες που προπονούμαι δεν είναι αυτές που χρειάζομαι. Έπειτα, δεν έχουμε αίθουσα και αναγκαζόμαστε να πηγαίνουμε πότε εδώ και πότε εκεί. Τέλος έχουμε ελλείψεις σε όργανα. Έχουμε όμως πίστη κι αγάπη για το άθλημα. Μια αγάπη που μας έχει εμπνεύσει η προπονήτριά μας κ. Λάμπρου. Εγώ, όπως και οι άλλες, χρωστάω τα πάντα σ' αυτήν. Η κ. Λάμπρου μου στάθηκε πάντα όσο κανένας άλλος. Πιστεύω σ' αυτήν."

- Οι γονείς σου σε βοήθησαν;

"Ναί. Δεν είχα ποτέ κανένα πρόβλημα απ' το σπίτι".

- Για φέτος ποιοί είναι οι στόχοι σου;

"Πρώτα ήθελα να διατηρήσω τον τίτλο μου. Το κατάφερα. Τώρα αρχίζει η προετοιμασία για την εθνική ομάδα. Θέλω να κάνω όσο πιο πολλούς αγώνες γίνεται στο εξωτερικό και φυσικά υπάρχει η Βαλκανιάδα στην Τουρκία".

- Μέχρι πότε θα θαυμάζουμε την Δανάη Νόντα;

"Έχω ακόμα πολλά να προσφέρω. Στην Ελλάδα υπάρχουν ταλέντα που χρειάζονται αξιοποίηση. Πρέπει όλοι να βοηθήσουμε τη μοντέρνα γυμναστική να ανέβει. Νομίζω ότι μπορώ να συνεχίσω και μετά τα 25 μου".

- Και μετά;

"Θέλω να γίνω προπονήτρια. Σκοπεύω να κάνω μια σχολή, ένα κέντρο μοντέρνας γυμναστικής στην Αθήνα και να συγκεντρώσουμε ταλέντα από όλη την Ελλάδα για να φτιάξουμε αθλήτριες και πρωταθλήτριες".

Είναι κέρδος για την ελληνική μοντέρνα γυμναστική να έχει μια αθλήτρια σαν τη Δανάη Νόντα. Είναι σίγουρο ότι η 14χρονη πρωταθλήτριά μας, έχει πολλά να προσφέρει. Και χρειάζεται κάθε βοήθεια, και συμπαράσταση από τον ΣΕΓΑΣ. Έχει αυτό το δικαίωμα.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

# ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

### ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ

Από λάθος γράφτηκε στο τεύχος του Μαρτίου, ότι την δεύτερη θέση στην κατηγορία γυναικών του τοπικού πρωταθλήματος Αθηνών πήρε η Ειρήνη Βαρσάμου του Αχιλλέα. Το σωστό είναι ότι δεύτερη ήρθε η Φωτεινή Βαρσάμη του ίδιου συλλόγου.

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ 1982:

### ΠΟΛΛΟΙ ΟΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΕΣ

Το XII Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Γυμναστικής ανδρών-γυναικών-εφήβων-νεανίδων, έγινε στη Θεσσαλονίκη από 9 έως 11 Απριλίου και ξεχώρισε στο πρόγραμμα του μήνα. Για 12η χρονιά οι καλύτεροι ελληνικοί σύλλογοι διεκδίκησαν τον τίτλο στις ανώτερες κατηγορίες, με αβέβαιο το αποτέλεσμα.

Λόγω της ιδιαίτερης έκτασης και ανάπτυξης που θέλουμε να δώσουμε στο μεγάλο αυτόαθλητικό γεγονός δεν περιλάβαμε σ' αυτό τό τεύχος την παρουσίαση του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Ενόργανης Γυμναστικής, αλλά την αφήσαμε για το επόμενο. Στην απόφαση αυτή οδηγηθήκαμε πρώτο γιατί η παρουσίαση των πρωταθλημάτων Μοντέρνας Γυμναστικής και Βορρά και Νότου Ενοργάνου έχει ήδη αρκετές σελίδες, και δεύτερο γιατί ένα μηνιαίο περιοδικό, μάλλον "γράφει την ιστορία" παρά παρακολουθεί την επικαιρότητα. Και δυστυχώς την ιστορία της Ενόργανης Γυμναστικής τη γράφει μόνο το ΔΥΝΑΜΙΚΟ. (Και ευτυχώς μαζί, γιατί πριν ένα χρόνο δεν την έγραφε ούτε κι αυτό).

Πέρυσι το πρωτάθλημα των κατηγοριών αυτών είχε γίνει και πάλι στο Παλαί ντε Σπορ της Θεσσαλονίκης. Στους άνδρες πρωταθλητής αναδείχθηκε ο Άρης Νικαίας, που μετά από πολλά χρόνια εκθρόνισε τον Πανθεσσαλονίκη. Φέτος ο Άρης παρουσιάζεται και πάλι το φαβορί, μαζί με τον Αχιλλέα, αφού ο Πανθεσσαλονίκη είναι αμφίβολο αν θα μπορέσει, να κατεβάσει πλήρη εξάδα.

Στό σύνθετο ατομικό περυσινός πρωταθλητής Ελλάδος αναδείχθηκε ο Αλέκος Δούμπας του Πανθεσσαλονίκη, μετά από σκληρή μάχη με τον συναθλητή του Μίλτο Ιορδάνου και τον Νίκο Γερόλυμο της Γλυφάδας. Οι τρεις αυτοί αθλητές, μαζί με το Χρήστο Κασιόλα (Πανθεσσαλονίκη) και τον Κώστα Σιούτη (Αχιλλέας) ήταν φέτος και πάλι οι διεκδικητές του τίτλου. Σε καλύτερη κατάσταση έδειχνε ο Δούμπας, αλλά και οι αντίπαλοί του ήταν έμπειροι.

Στις γυναίκες νικήτρια ήταν πέρυσι ο Φιλαθητικός. Φέτος η μάχη προβλεπόταν αμφίβολη, γιατί και ο Πανθεσσαλονίκη έχει στις τάξεις του έμπειρες αθλήτριες. Ο Αχιλλέας δεν φαινόταν ικανός να "σπάσει" αυτή την δυάδα.

Στο σύνθετο ατομικό η μάχη αναμενόταν πάλι με ταξύ της πρωταθλήτριας Εύης Ναζίρη και της δευτεραθλήτριας Γιάννας Κασούνη. Η πρώτη θέλει να διατηρήσει τον τίτλο της και η δεύτερη να πάρει την ρεβάνς. Πάντως αυτές οι δύο αθλήτριες ξεχώριζαν, από τις άλλες και οποιαδήποτε άλλη νίκη θα έπρεπε να θεωρηθεί έκπληξη.

Στους εφήβους τά πράγματα είναι θολά. Πέρυσι καμιά ομάδα δεν είχε συμπληρωμένη εξάδα και ίσως το ίδιο να συμβεί και φέτος. Στο σύνθετο φαβορί ήταν ο περυσινός πρωταθλητής Ηλίας Τασούλης του Παναιτωλικού, που φαινόταν να απειλείται από τον Γιάννη Αποστολίδη του Πρότυπου.

Τέλος στις νεάνιδες φαβορί ήταν ο περυσινός νικήτριας Πανθεσσαλονίκη. Διαθέτει πολύ καλές αθλήτριες και είναι δύσκολο να χάσει την πρωτιά, αλλά τα ατού είναι τραυματισμένα. Για την δεύτερη θέση θα γινόταν μάχη μεταξύ Φιλαθητικού και Αλέξανδρου. Στο σύνθετο τα φαβορί ήταν πολλά. Από τον Πανθεσσαλονίκη η διεθνής Βούλα Κοσμά, η Κική Καράμπελα και η Θάλεια Τσουφλίδου, από τον Φιλαθητικό η Χριστίνα Σολομωνίδου και η Αντωνία Αργυράκη, από τον Αλέξανδρο η Ροδούλα Γκουλιαμπέρη και η Ιωάννα Νάνου και από τον Αχιλλέα η Μαρίνα Γιαλιά. Η Κοσμά έχει κάποιες πιθανότητες περισσότερες, αλλά εξαρτιόταν από την κατάσταση του τραύματός της.



Φωτεινή Βαρσάμη: Ωραία εμφάνιση και νίκη στις γυναίκες στο Πρωτάθλημα Νότου Ενόργανης Γυμναστικής.

Πρέπει να σημειωθεί ότι οι Πανελλήνιοι αυτοί είχαν και ένα άλλο ενδιαφέρον. Οι έξι πρώτοι και οι έξι πρώτες από τις τέσσερις αυτές κατηγορίες, θα προκριθούν για το Κύπελλο Ελλάδος, που θα γίνει τον Ιούλιο στην Γλυφάδα. Έτσι η μάχη θα έχει στόχο όχι μόνο τον τίτλο, αλλά και μιά θέση στην εξάδα.

Στο επόμενο τεύχος μας θα περιγράψουμε με λεπτομέρειες και φωτογραφίες, το πρωτάθλημα. Μια παρουσίαση που θα γίνεται για πρώτη φορά για πρωτάθλημα γυμναστικής.

#### ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

\* Ο Φιλαθλητικός κέρδισε τον ΟΚΑΚ σε φιλική συνάντηση κορασίδων και παγκορασίδων που έγινε στη Θεσσαλονίκη. Δύο αθλήτριες του κέρδισαν και τις πρώτες θέσεις στα σύνθετα ατομικά, η Γεωργιάβγκα με 36,20 β. στις παγκορασίδες & η Αθηνά Κουσκουσολγου με 35,10 β. στις κορασίδες.

\* Έκπληξη στο φετινό "Αμερικαν Κάν" της Νέας Υόρκης. Για πρώτη φορά ο τίτλος των γυναικών πήγε και σε μια αθλήτρια εκτός ΗΠΑ, Ρουμανίας & Σοβιετικής Ένωσης. Πρόκειται για την 17χρονη Βουλγάρα Ζόγια Γκραντσάροβα, που ισοβάθμισε στη πρώτη θέση με την Αμερικανίδα Τζούλιαν Μακ Ναμάρα, συγκεντρώνοντας 38,65 β. Τρίτη ήρθε η Αμερικανίδα Τρέϊσου Ταλαβέρα. Στους άνδρες ο Μπαρτ Κόννερ (ΗΠΑ) επανέλαβε την περυσινή του νίκη με 58,70 β. Δεύτερος ο συμπατριώτης του Πήτερ Γουίντμαρ με 58,65 β. και τρίτος ο Σοβιετικός Α-

λεξάντερ Πογκορέλοφ με 58,20 β. Τέλος, στους αγώνες ζευγαριών που έγιναν στο Τζάκσονβιλ της Φλόριντα, πρώτο ήρθε το ζευγάρι των ΗΠΑ (Κόννερ και Μάκ Ναμάρα) με 58,35 β.

\* Ξανάρχισε η αγέραστη Νέλλυ Κιμ. Η πρωταθλήτρια κόσμου του 1979 και Ολυμπιονίκης δεν αγωνίστηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1981 στη Μόσχα γιατί είχε παντρευτεί πριν λίγο καιρό (για δεύτερη φορά) και έκανε τότε τον μήνα του μέλιτος. Μετά όμως η Νέλλυ επανήλθε και μάλιστα πήρε μέρος στην ετήσια επίδειξη της Σοβιετικής Ένωσης στο "Γουέμπλεϋ Χωλ" του Λονδίνου. Δεν αποκλείεται λοιπόν να ξαναδούμε την "εξωτική" Ολυμπιονίκη ξανά στην Ελλάδα τον Σεπτέμβριο στο μεγάλο διεθνές τουρνουά της Θεσσαλονίκης. Νεώτερα για την μεγάλη Έλενα Μουχλίνα. Μετά από 100 μέρες παραμονής σε νοσοκομείο της Κριμαίας η τέως πρωταθλήτρια κόσμου ξαναγύρισε στο σπίτι της στην Μόσχα. Σύμφωνα με το πρακτορείο ΤΑΣ η κατάσταση της Έλενας δεν σημείωσε καμιά ιδιαίτερη πρόοδο. Απλώς κουνάει λίγο τα χέρια & τα πόδια της. Πάντως οι γιατροί ελπίζουν ότι θα καταφέρουν κάτι καλύτερο με μιά νέα θεραπεία που της εφαρμόζουν. Ελπίζουμε και μεις μαζί τους..

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ  
ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

## ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Ο γνωστός στους κύκλους του μπόντυ-μπλιντν Γιάννης Κωστογλάκης προτείνει το δικό του πρόγραμμα εκγυμνάσεως σε όσους ασχολούνται με τη σωματική διάπλαση. Το όλο πρόγραμμα χωρίζεται σε τρεις μεγάλες ομάδες ασκήσεων ως εξής:

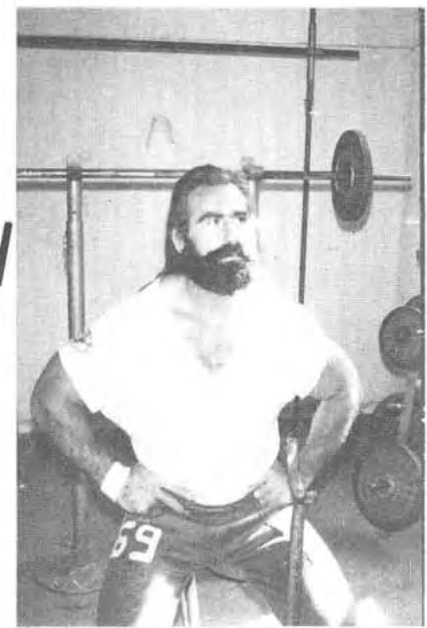
1) Εκγύμναση Στήθους-Κοιλιακών-Μέσης-Ποδιών για κάθε Δευτέρα και Πέμπτη.

2) Εκγύμναση Όμων-Πλάτης για κάθε Τρίτη και Παρασκευή.

3) Εκγύμναση Χεριών για κάθε Τετάρτη και Σάββατο.

Το παραπάνω πρόγραμμα σας το δίνουμε σε τρία τεύχη (5/8, 5/9 και 5/10), σημειώνοντας πως είναι λίγο "σκληρό" ακόμα και για προχωρημένους. Οι αρχάριοι θα λέγαμε, για ένα κύκλο τριών μηνών, να ακολουθήσουν ένα εκλεκτικά κατά τη γνώμη τους απλοποιημένο σύνολο από την κάθε ομάδα ασκήσεων.

Η κάθε άσκηση περιγράφεται με το καθοριστικό όνομά της ή την ξενική της γνωστή ορολογία και δίνεται σε δύο (ή περισσότερες) φωτογραφίες αρχικής και τελικής θέσης.



Ο Γιάννης Κωστογλάκης με τον Στέλιο Αρβανιτόπουλο, πρώην πρωταθλητή Ελλάδας στην Άρση Βαρών και συναθλητή του (όπως είναι γνωστό ο Γιάννης Κωστογλάκης είναι παλιός πρωταθλητής στην Άρση Βαρών στα βαρέα βάρη).



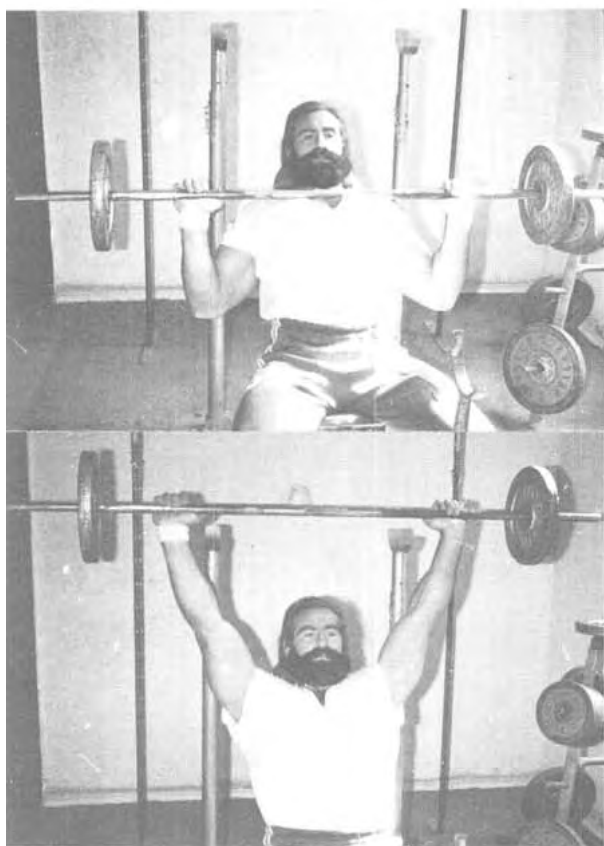
Ο Μάρκος Αλεξίου, 42 χρόνων, μουσικός τζάζ (εργάζεται με το συγκρότημα ΣΦΙΓΞ και τη Μαρινέλα και παίζει στο σήριαλ "Να η ευκαιρία"), γυμνάζεται στο Powerlifting και θεωρείται από τους πιό δυνατούς "παγκαδόρους" στην Ελλάδα με πρόσφατο ρεκόρ 172 κιλά στον πάγκο (όταν ζύγιζε 78 κιλά).



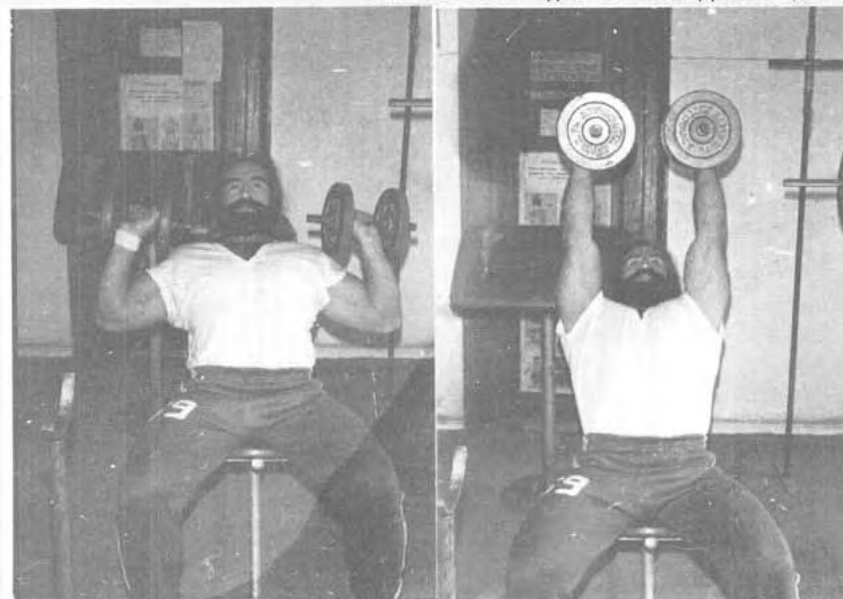
Μερικοί από τους αθλητές που γυμνάζονται στο γυμναστήριο του Γιάννη Κωστογλάκη.



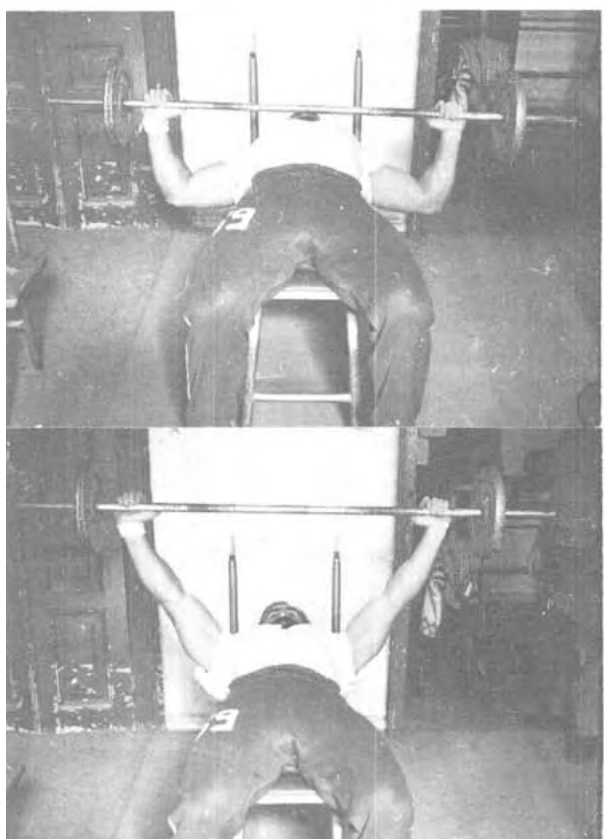
# ΣΤΗΘΟΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ - ΜΕΣΗ - ΠΟΔΙΑ



Πιέσεις μπάρας με ανοιχτή λαβή σε πλάγιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

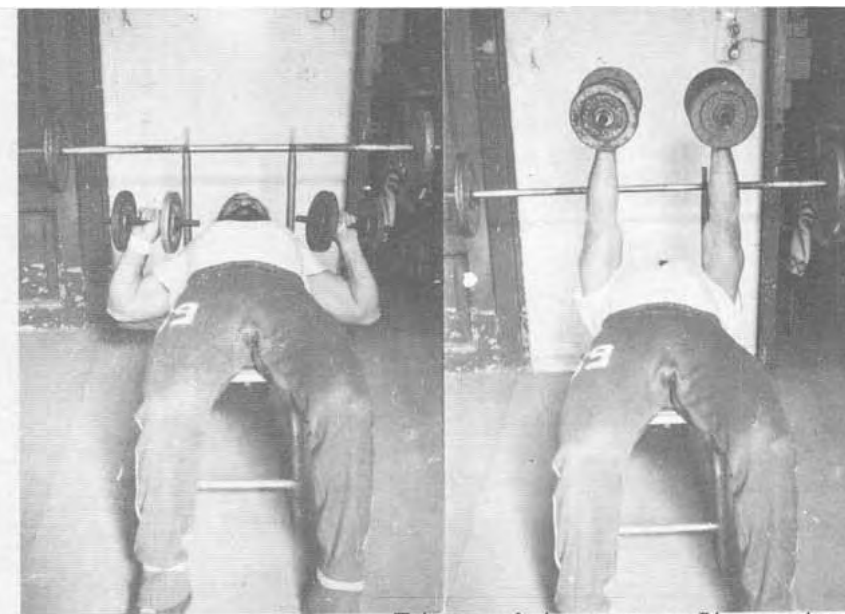
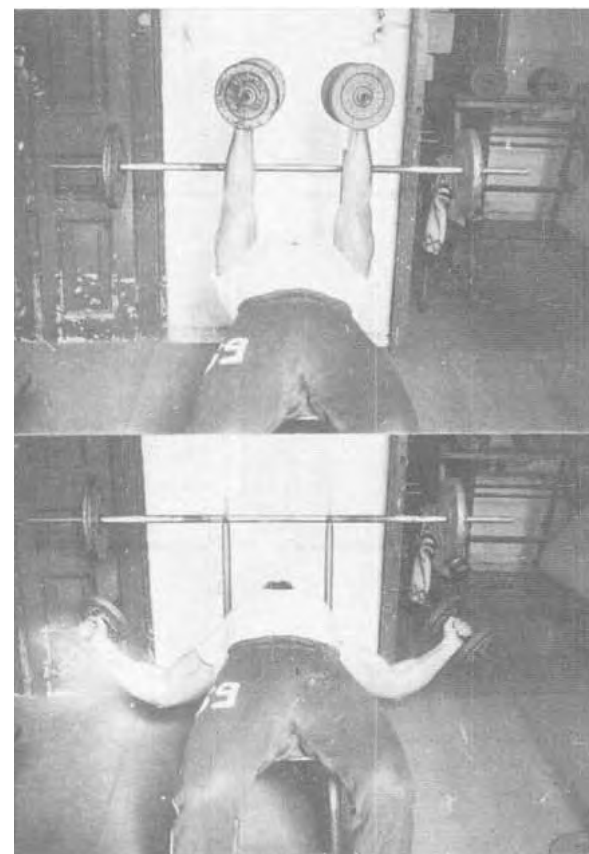
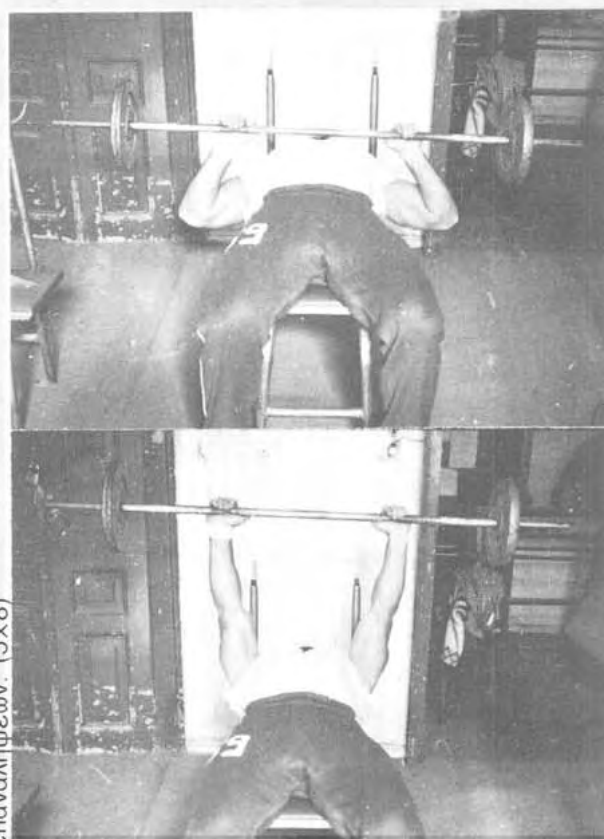


Πιέσεις αλτήρων σε πλάγιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



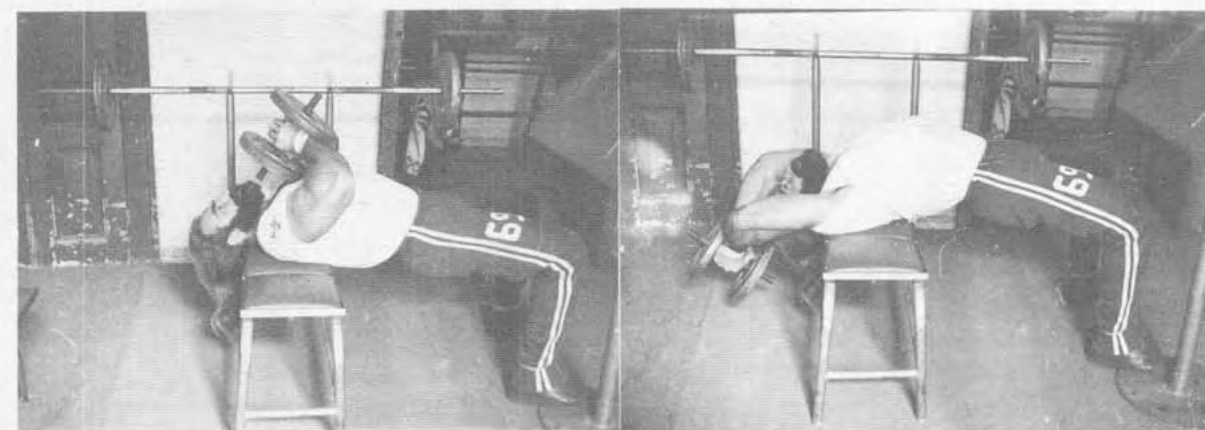
Πιέσεις μπάρας με ανοιχτή λαβή σε οριζόντιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Πιέσεις μπάρας με κλειστή λαβή σε οριζόντιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

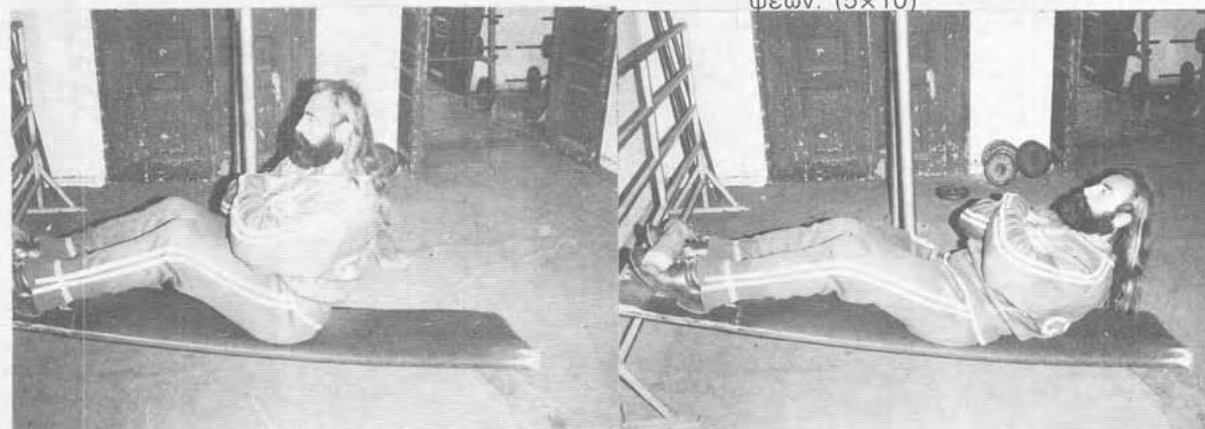


Πιέσεις αλτήρων σε οριζόντιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

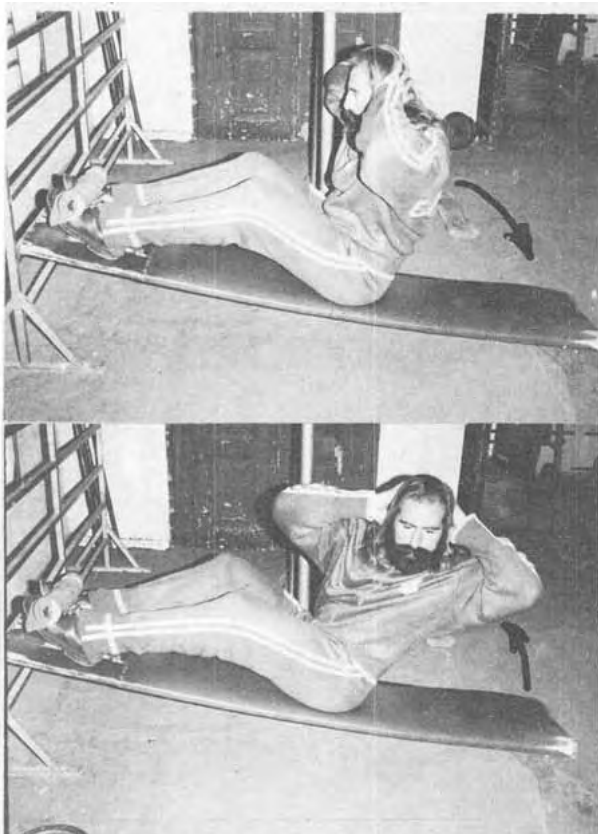
Εκτάσεις αλτήρων σε οριζόντιο πάγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Πουλ-όβερ με αλτήρα και λυγισμένα χέρια. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Διπλώσεις κορμού (σιτ-άπς) στην πλάγια σανίδα. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)

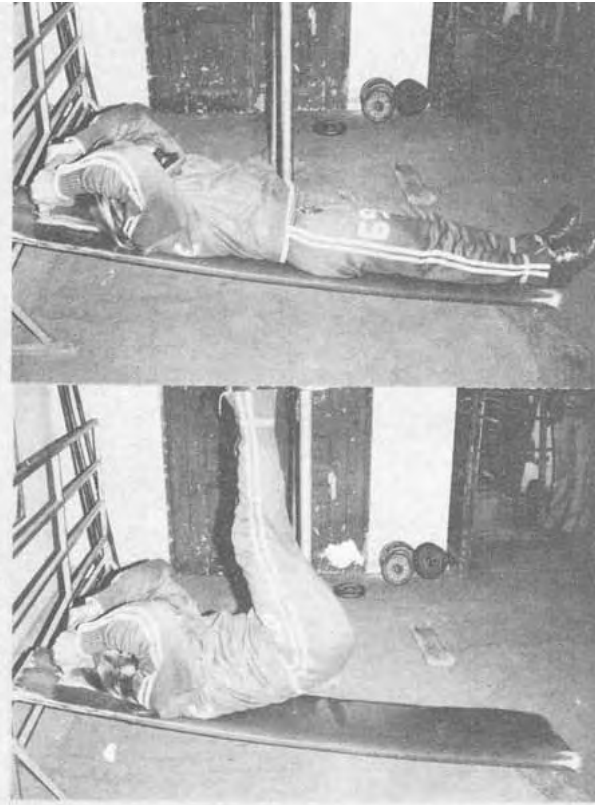


Διπλώσεις με στροφή κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)

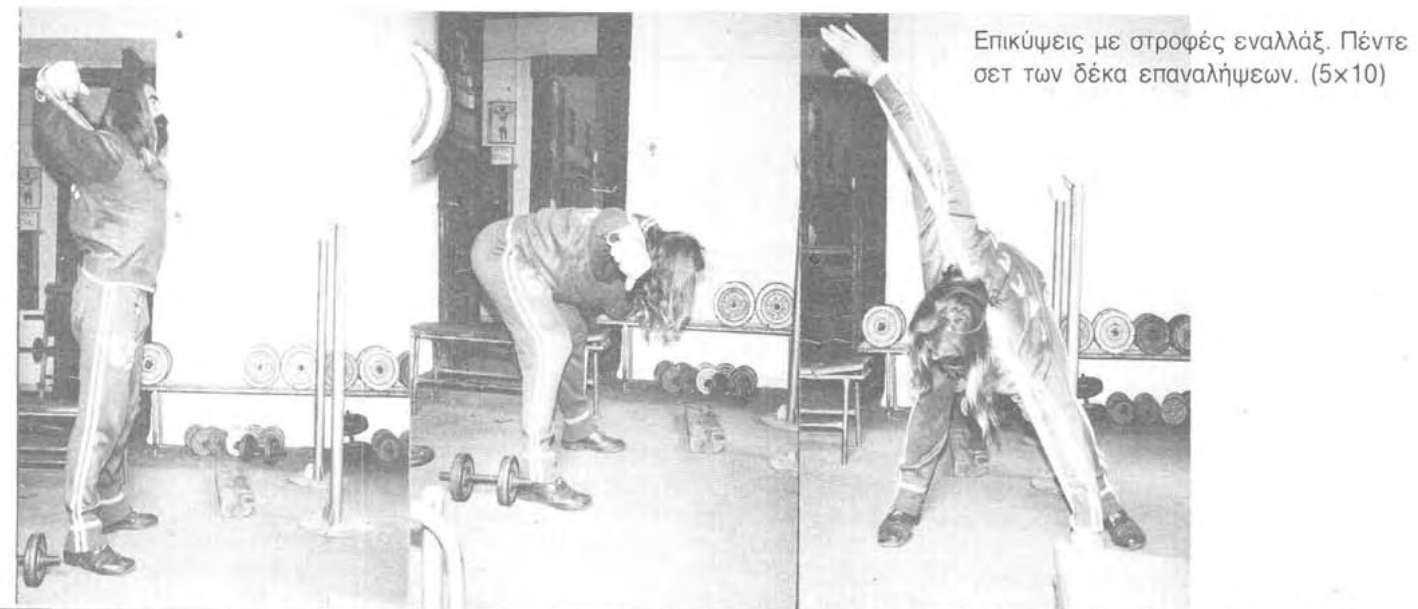
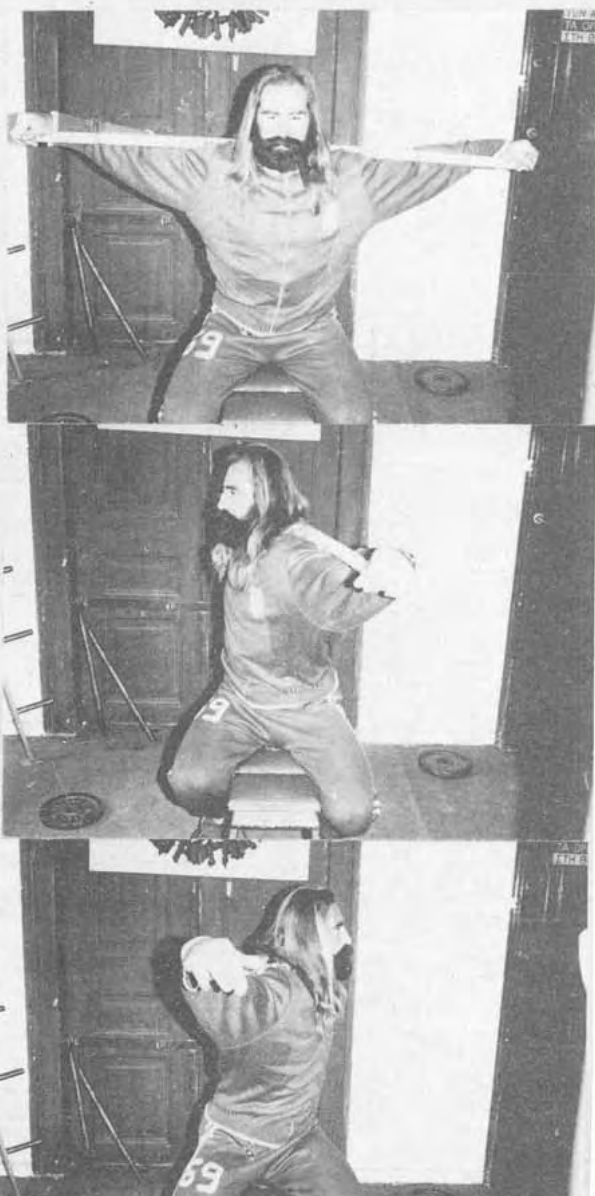
Άρσεις κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



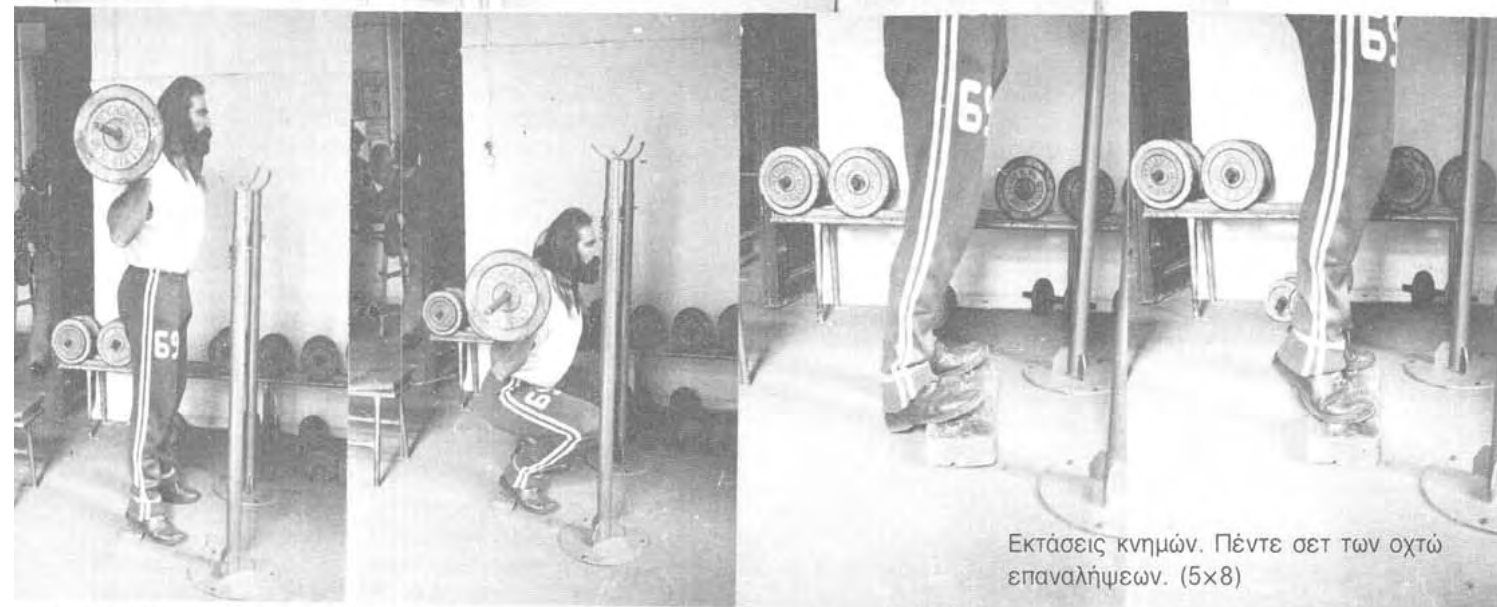
Άρσεις ποδιών. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



Στροφές κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



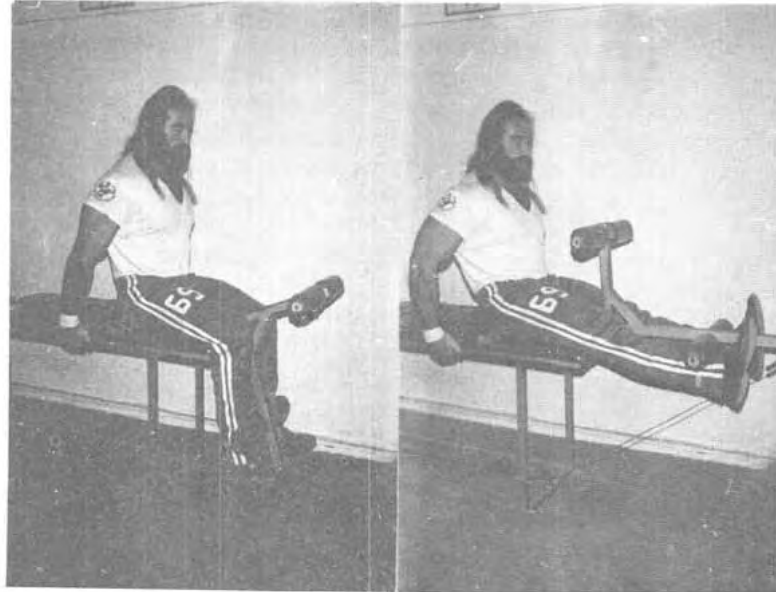
Επικύψεις με στροφές εναλλάξ. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



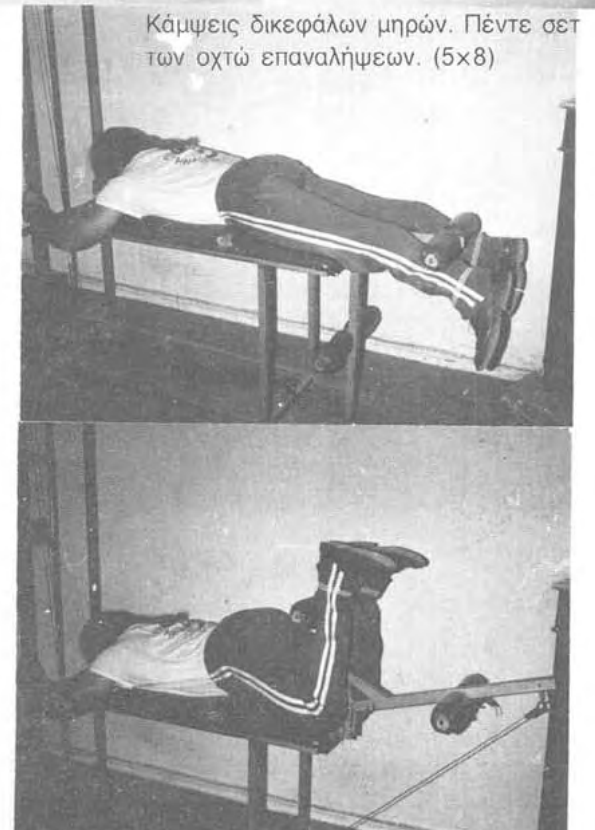
Εκτάσεις κνημών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Βαθιά καθίσματα (σκουώτς). Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Εκτάσεις δικεφάλων μηρών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Κάμψεις δικεφάλων μηρών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





## ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ IFBB

Από τον Ζουλιέν Μπλόμερτ  
Αντιπρόεδρο του Ευρωπαϊκού Κλάδου  
της IFBB

Αν θέλουμε να λέμε ότι παρακολουθούμε τη διεθνή εξέλιξη σε κάποιο άθλημα θα πρέπει να μαθαίνουμε τις επιστημονικές εξελίξεις και επιτεύξεις στο άθλημα καθώς και τις διοργανώσεις, κινητοποιήσεις και προόδους του αθλήματος σε κάθε χώρα. Φυσικά ο αθλητής που γυμνάζεται δεν έχει παρά μόνο τη δυνατότητα της ενημέρωσης από τα σχετικά με το άθλημα περιοδικά. Όταν λοιπόν λέμε τον εαυτό μας "αντιπρόσωπο" του αθλήματος στην Ελλάδα, έχουμε αυτόματα αναλάβει και την υποχρέωση να ενημερώνουμε τους αθλητές του αθλήματος με τα νέα του αθλήματος και όχι μόνο να πουλάμε πρωτεΐνες. Θυμίζουμε πως ένας τέτοιος "αντιπρόσωπος" αλλάζει εύκολα φτάνει να το θέλουν οι αθλητές του αθλήματος.

Αυτά για να "ξεσκουριάσουμε" μία κατάσταση. Και στη συνέχεια θα σας παρουσιάσουμε...

ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ  
ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ IFBB

ΟΠΩΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΗΚΕ ΣΤΟ  
ΚΑΪΡΟ - ΣΕΠ 1981

Από τον Ζουλιέν Μπλόμερτ  
Αντιπρόεδρο του Ευρωπαϊκού Κλάδου της IFBB.

Μετάφραση: Θύμιος Περισίδης

### ΑΥΣΤΡΙΑ

Ο Άλφρεντ Γκέρστλ μας έγραψε για τη φοβερή άνοδο του Μπόντυ-μπιλντιν στην Αυστρία. Οι τελευταίες επιτυχίες κορυφαίων μόντυ-μπιλντερς, όπως ο παγκόσμιος πρωταθλητής Χάιντς Σαλμάγιερ και ο Κρίστιαν Γιάνιτς (χάλκινο μετάλλιο) στη Μανίλα το 1980, είναι οι κυριότεροι λόγοι αυτής της εξέλιξης που ήταν πραγματική επανάσταση στην Αυστρία για το μόντυ-μπιλντιν και την άσκηση με βάρη.

### ΒΕΛΓΙΟ

Ο Ζακ Μπλόμερτ, Πρόεδρος της Βελγικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνών Μπόντυ-Μπίλντερς, μας ανέφερε πως έγιναν μερικοί παραδοσιακοί αγώνες και πρωταθλήματα στη χώρα. Το ετήσιο πρωτάθλημα θα γίνει (δηλ. έγινε) στις 18 ΟΚΤ. 81, ενώ το ίδιο Σαβ-

βατοκύριακο το Βέλγιο θα φιλοξενήσει για τρίτη συνεχή φορά το ετήσιο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων, όπου αναμένεται νέο ρεκόρ συμμετοχών. Όπως κάθε χρόνο μερικοί γνωστοί πρωταθλητές μόντυ-μπιλντερς προσκλήθηκαν και εμφανίστηκαν στο Εθνικό Πρωτάθλημα: ο Μωχάμετ Μακκάουι, η Λάουρα Κόμπς, ο Ρίτσαρντ Μπάλντουϊν, ο Φράνκο Κολούμπου, ο Τζούσουπ Γουίλκοτς, ο Φράνκ Ζέιν και άλλοι. Ακόμα περισσότεροι θα έρθουν καθώς το Βέλγιο οργανώνει το πρώτο του Επαγγελματικό Γκραν Πρι στις 7 ΝΟΕ 81. Αναμένονται οι: Ντίκερσον, Καλλεντερ, Γουάκερ, Ροντρίγκιζ, Ντέιβς, Κόη, Μέντζερ, Χέρντερ, Ρέτυ, Γουίλκοτς, Μέτς, Φούλλερ, Μπέκλες, Τινερίνο και άλλοι.

Στους διεθνείς αγώνες το Βέλγιο παίρνει πάντα μέρος και πήρε ένα χάλκινο μετάλλιο στους πρώτους Ολυμπιακούς τον Ιούλιο 81 στην Σάντα Κλάρα της Καλιφόρνιας με τον Έρβιν Νόουτ, όπου και οι 4 Βέλγοι αθλητές πήραν θέσεις στις εξάδες των πρώτων. Το Βέλγιο συμμετέχει φυσικά στους Παγκόσμιους του Καΐρου με πλήρη ομάδα αθλητών και συνοδών, ενώ τονίζεται πως το Βέλγιο έχει αναλάβει τη διοργάνωση του Παγκόσμιου Ερασιτεχνών για το 1982.

Στο τέλος της αναφοράς ο Ζακ μας πληροφορεί πως το γυναικείο μόντυ-μπιλντιν γνωρίζει μία γρήγορη άνοδο στη χώρα του, όπου η εθνική ομοσπονδία περιλαμβάνει κοντά στα 200 γυμναστήρια με συνολικά περί τα 25.000 μέλη.

### ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ

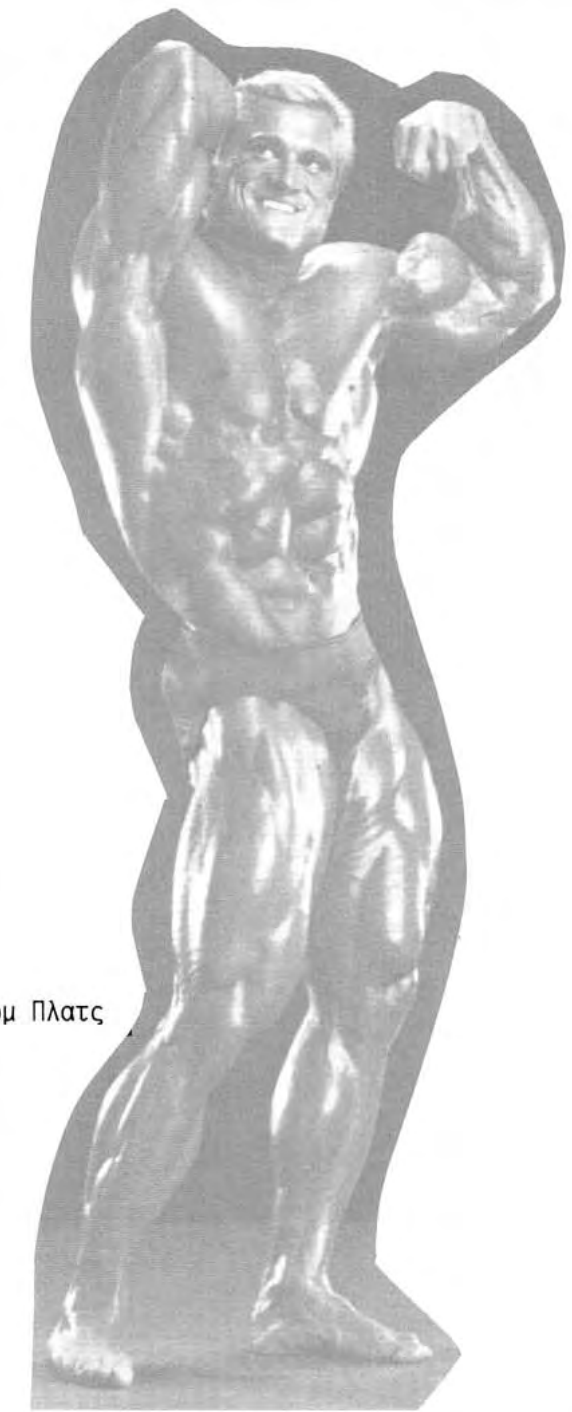
Ο Πρόεδρος Γιαροσλάβ Βέσελνι μας αναφέρει: "Μέχρι τώρα η Ομοσπονδία μας περιλαμβάνει 310 γυμναστήρια με κοντά στα 10000 άτομα συνολικά, από τα οποία τα 1200 είναι γυναίκες. Αυτό σημαίνει πως μας χρειάζονται περίπου 650 προπονητές, και περί τους 300 κριτές για κάλυψη των αναγκών των αγώνων. Τη χρονιά που πέρασε οργανώθηκαν πάνω από 200 αγώνες σ' όλη τη χώρα και επίσης διεθνείς με τις Ρουμανία, Δυτ. Γερμανία, Ανατ. Γερμανία, Πολωνία, Ουγγαρία, Ρωσία, Βουλγαρία. Η Τσεχοσλοβακία έκανε εντυπωσιακή εμφάνιση στους Ευρωπαϊκούς παίρνοντας το χρυσό τρεις φορές. Στο Καΐρο περιμένουμε πολλά από την πιο αναπτυσσόμενη χώρα της Ανατολικής Ευρώπης στο μόντυ-μπιλντιν.

### ΔΑΝΙΑ

Δεν έχουμε αναφορά, αλλά ξέρουμε από τον Πρόεδρο Σβεν Όλε θόρσεν ότι το γενικό ενδιαφέρον για το μόντυ-μπιλντιν αυξάνεται.



Ζακ Νεβίλ



Τομ Πλατς

### ΑΓΓΛΙΑ

Πήραμε την παρακάτω αναφορά από τον Πρόεδρο Μάικ Ντάουν.

Αυτή ήταν μία ορμητική χρονιά για την IFBB στην Αγγλία. Ο αρχικός ενθουσιασμός από την ανοιχτή συγκέντρωση στο Μπρίστολ που οδήγησε στο σχηματισμό του Νότιο-δυτικού τμήματος της BFBB (Αγγλικής Ομοσπονδίας Μπόντυ-Μπίλντιν) ανακόπηκε από μία αναπάντεχη κρίση, όταν ο πρόεδρος της BFBB καθαιρέθηκε από την IFBB (Διεθνή Ομοσπονδία Μπόντυ-Μπίλντιν) για λόγους που εξηγήθηκαν.

Χρειάστηκε η προσωπική επίσκεψη του Προέδρου της IFBB κ. Μπεν Γουάιντερ για να διασωθεί η κατάσταση σε μία επείγουσα συνάντηση στο Μπρίμινχαμ τον Ιανουάριο. Το αποτέλεσμα ήταν η ίδρυση μίας νέας Αγγλικής Ομοσπονδίας Μπόντυ-Μπίλντιν, στις 18 Ιανουαρίου 1981 με τον Όσκαρ Στέιτ σαν κηδεμόνα και τον Μάικ Ντάουν σαν Πρόεδρο.

Ένα περιφερειακό πρόγραμμα πρωταθλήματος οργανώθηκε γρήγορα σε Νότια, Μέση, Ανατολική και Βόρεια Αγγλία σαν πρόδρομος του Εθνικού πρωταθλήματος που έγινε στο Μπρίμινχαμ στις 17 Μαΐου.

Αν αυτό ήταν μία αξιοθαύμαστη πρόοδος, τότε κάτι ακόμα περισσότερο ήταν η επιτυχία της νέας Ομοσπονδίας να φιλοξενήσει στις 30 Μαΐου πώλη στην ιστορία μέσα σε πέντε μονο μήνες από την ίδρυσή της, το διεθνές πρωτάθλημα των Πανευρωπαϊκών στο Λονδίνο.

Σε μία προσπάθεια του να δημοσιεύει τις δραστηριότητες της νέας Ομοσπονδίας ο πρόεδρος της Μάικ Ντάουν δημιούργησε μία έκδοση νέων της Ομοσπονδίας σε μορφή μικρού περιοδικού.

### ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

Ο Τομ Ρέιντζ, ο Διεθνής Γραμματέας της Φινλανδικής Ομοσπονδίας Μπόντυ-Μπίλντιν αναφέρει έ-

να μόνιμα αυξανόμενο ενδιαφέρον στο μπόντυ-μπιλντιν. Η Ομοσπονδία έχει τώρα 28 κλαμπ και περί τους 3000 ενεργούς αθλητές. Τέσσερις μεγάλοι αγώνες οργανώθηκαν με μεγαλύτερους τους Πανφινλανδικούς στις 6 Σεπτεμβρίου 1980, με αθλητές ψηλότερων στάνταρτ απ'ότι στο παρελθόν. Το Μπόντυ-μπιλντιν Γυναικών περιλήφθηκε στο πρόγραμμα της Ομοσπονδίας και οι πρώτοι αγώνες γυναικών έγιναν στο Τούρκου στις 13 Σεπτεμβρίου 1980.

Σεμινάρια και ειδικές προπονητικές περιόδους οργανώνονται για τους αθλητές σ'όλη την διάρκεια του χρόνου.

Η Φινλανδία έστειλε πλήρη ομάδα στους Πανευρωπαϊκούς του Λονδίνου, όπου πήρε την 4η θέση στο ομαδικό ισόβαθμη με τη Γαλλική ομάδα που πήρε το χάλκινο. Ο Κέιττσο Ρέιμαν ήρθε δεύτερος στην κατηγορία του και ο Ρέιτσο Κιβιόλα τρίτος στη δική του.

Το Γυναικείο Μπόντυ-Μπίλντιν έκανε πολύ καλή αρχή με την Κική Ελόμα που κέρδισε τον τίτλο στα μέσα βάρη. Από την άλλη μεριά ακόμα είναι πρόσφατα το χρυσό του Γιόρμα Ρέτου και το χάλκινο του Κέιττσο Ρέιμαν στους Παγκόσμιους στη Μανίλα, καθώς και η 4η θέση στο ομαδικό. Στους Ολυμπιακούς της Σάντα Κλάρα είχαμε νέα επιτυχία με ένα χρυσό στην Κική Ελόμα και ένα αργυρό στον Κέιττσο Ρέιμαν. Η Φινλανδία θα πάρει επίσης μέρος στους Παγκόσμιους 1981, στους Πανευρωπαϊκούς Εφήβων και στο Μίστερ Ολύμπια με τον Γιόρμα Ρέτου που έγινε πιά επαγγελματίας.

Η Ομοσπονδία μας εκδίδει από το 1981 το περιοδικό της "Ο Μπόντυ-μπιλντιν".

Πολλά συγχαρητήρια οφείλονται στο γυναικείο μπόντυ-μπιλντιν γιατί αύξησε φοβερά τη δημοτικότητα του αθλήματος στη χώρα μας με αποκορύφωμα τη νίκη της Κική Ελόμα στο Μις Ολύμπια με τελικά αποτελέσματα : 1η Κική Ελόμα, 2η Ραχίλ Μακ Λις, και 3η Λυν Κόνκραϊτ.

## ΓΑΛΛΙΑ

Ο Αλμπέρ Πλασίντ της FFM (French Federation of Musculation) μας ανακοίνωσε πως η ομοσπονδία τους περιλαμβάνει πάνω από 150 κλαμπ που αυξάνονται συνεχώς. Οργανώθηκαν αρκετά πρωταθλήματα με πρωτοφανή επιτυχία μέσα στη Γαλλία, ενώ πολλοί Γάλλοι αθλητές έφεραν δόξα και μετάλλια στη χώρα τους από διεθνείς διοργανώσεις: Ο Τζόζε Ραμπανάλ πήρε χρυσό στους Πανευρωπαϊκούς και ο Ζακ Νεβίλ το ίδιο στους πρώτους Ολυμπιακούς στην Καλιφόρνια. Παρόμοιες επιτυχίες είχαν και οι γυναίκες με το αργυρό μετάλλιο της Ζοζέ Μπωμπγκαρντέ στους ίδιους αγώνες.

## ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Ο Άλμπερτ Μπούσεκ, Πρόεδρος της Γερμανικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Μπόντυ-Μπίλντιν αναφέρει:

Το περιοδικό "SPORTREVUE", το επίσημο περιοδικό της IFBB για τη Γερμανία γνώρισε εξαιρετική ανάπτυξη στη διάρκεια της περασμένης χρονιάς παρουσιάζοντας το μπόντυ-μπιλντιν στο κοινό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Με τη βοήθειά του έ-

χουν οργανωθεί πάνω από 30 πρωταθλήματα στη Γερμανία. Το πιο ενδιαφέρον και επιτυχές ήταν εθνικό πρωτάθλημα για τον τίτλο του Μίστερ Γερμανία που έγινε το Μάιο (1981) μπροστά σε ένα κοινό πάνω από 2000 άτομα στο Κόγκρες Χάλλ του Γερμανικού Μουσείου στο Μόναχο. Ο Τομ Πλάτς, ο Γιόρμα Ρέτου και ο Χάιντς Σαλμάγιερ ήταν ειδικά προσκεκλημένα για να ποζάρουν εκτός συναγωνισμού. Τους αγώνες παρακολούθησε και ο Φράνκο Κολούμπου. Η Γερμανία πήρε μέρος στους Πανευρωπαϊκούς και έστειλε ομάδα στους Παγκόσμιους στο Κάιρο. Ακόμα, ο Τζούζουπ Γουίλκοζ είναι ένας από τα φαβορί για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια 1981.

## ΟΛΛΑΝΔΙΑ

Ο πρόεδρος Βάλτερ βαν ντεν Μπράντεν αναφέρει:

Η IFBB έκανε άλλη μία ίδρυση ομοσπονδίας, στην Ολλανδία και η νέα εθνική επιτροπή εργάζεται σκληρά. Τα σπουδαιότερα νέα μας της περασμένης χρονιάς είναι το επιτυχές Ολλανδικό Γκραν Πρι (Μεγάλο Βραβείο) με τον Φράνκ Ζέην σαν "γκεστ πούζερ" και το εθνικό πρωτάθλημα με τον Μάικ Μέντσερ στην κορυφή του προγράμματος.

## ΟΥΓΓΑΡΙΑ

- Ο Ίστβαν Μπίτερ αναφέρει τους επιτυχείς εθνικούς αγώνες. Εκτός από το συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για το μπόντυ-μπιλντιν, η ομοσπονδία δεν έχει να αναφέρει κανένα διεθνές γεγονός γιατί τέτοιες διοργανώσεις συναντούν ακόμα μεγάλες δυσκολίες. Φετεινός πρωταθλητής ο Λάζλο Κρέσικ.

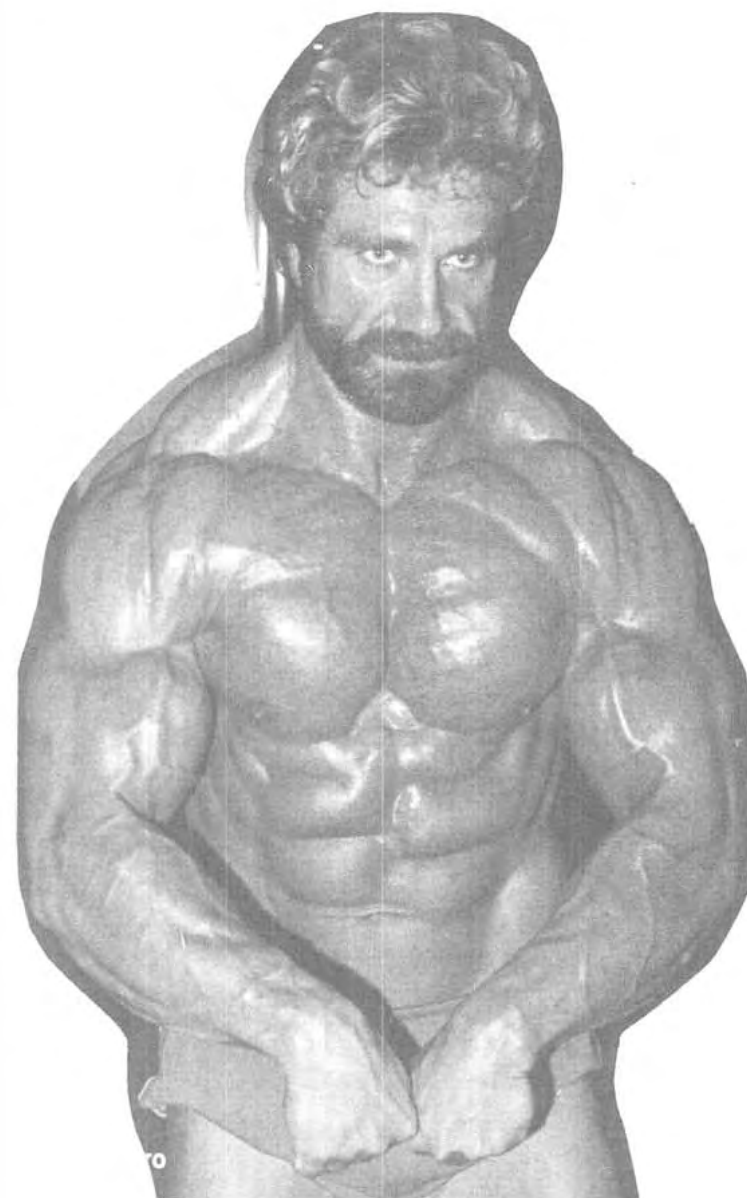
## ΙΤΑΛΙΑ

Ο πρόεδρος Φράνκο Φάσι αναφέρει ότι η Ιταλική Ομοσπονδία (FIACF) συνεχίζει να δουλεύει, σκληρά για τη βελτίωση και εξάπλωση του μπόντυ-μπιλντιν σ'όλη την Ιταλία. Πάνω από 30 αγώνες διοργανώθηκαν. Στους Πανιταλικούς αγωνίστηκαν 70 μπόντυ-μπιλντιν και τους παρακολούθησαν 3000 θεατές. Η Ιταλία στέλνει πάντα αθλητές στις διεθνείς διοργανώσεις και έτσι κέρδισε στα ελαφρά με τον Ρενάτο Μπερτάνια στους Ολυμπιακούς της Σάντα Κλάρα (Καλιφόρνια). Υπάρχουν περί τους 5000 ενεργούς αθλητές στην Ιταλία, οι οποίοι γυμνάζονται, στα πάνω από 350 γυμναστήρια σ'όλη τη χώρα.

Το περιοδικό "SPORTMAN" είναι το επίσημο περιοδικό της FIACF-IFBB στην Ιταλία και έχει βοηθήσει στην ανάπτυξη και διάδοση του μπόντυ-μπιλντιν.

## ΜΑΛΤΑ

Ο Τζώρτζ Μπράντον, γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Μπόντυ-Μπίλντιν της Μάλτας αναφέρει μερικές εθνικές και διεθνείς διοργανώσεις και πρωταθλήματα, ενώ οι αθλητές όλο και αυξάνουν στη χώρα.



Τζούσουπ Βίλκοτς



Γκιουνάρ Ροσμπό

## ΒΟΡΕΙΟΣ ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η Ομοσπονδία βρίσκεται ακόμα στα πρώτα βήματα ανάπτυξης. Ο Κρίς Ντίκερσον έκανε σεμινάριο & επίδειξη τον Μάιο σε αίθουσα στα περίχωρα του Μπέλφαστ. Ο Στέφεν Μακ Κούλου αντιπροσώπευσε τη Βόρειο Ιρλανδία στους Πανευρωπαϊκούς 1981 και έχει σίγουρο μέλλον στο άθλημα. Υπάρχει πρόγραμμα για εθνικούς αγώνες για την άνοιξη 1982 ώστε οι νικητές να πάρουν μέρος στους Πανβρετανικούς το καλοκαίρι.

## ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Η χώρα του "μυστηρίου". Δεν έχει ούτε αναφορά ούτε νέα, αλλά ο Γκιουνάρ Ροσμπό ήρθε στην Αγγλία για τους Πανευρωπαϊκούς και ήταν ο ΝΙΚΗΤΗΣ. Ο Τζόζε Γουάιντερ δεν πίστευε στα μάτια του. Βλέποντας τον Ροσμπό, η Νορβηγία πρέπει να έχει εξαιρετικά αναπτυγμένο το μπόντυ-μπιλντιν.

## ΠΟΛΩΝΙΑ

Ο πρόεδρος της Πολωνικής Ομοσπονδίας Ζαν Βλονταρέκ αναφέρει πως περί τα 30000 άτομα είναι μέλη των περίπου 250 κλαμπ της ομοσπονδίας, ενώ περί τους 1500 παίρνουν μέρος στους κατά τόπους αγώνες. Οι τελευταίοι εθνικοί αγώνες έδειξαν πως η Πολωνία θα στείλει γρήγορα αθλητές σε επίσημες διεθνείς συναντήσεις.

## ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Ο Λαντισλάβ Κάρολ Ζέκελυ αναφέρει αυξανόμενο ενδιαφέρον του κοινού για το μπόντυ-μπιλντιν. Τον περασμένο Ιούνιο οργανώθηκε το "Έπαθλο Ντάτσια" γνωστό σαν ανεπίσημο πρωτάθλημα των χωρών της Ανατολικής Ευρώπης. Αθλητές από τη Βουλγαρία, Πολωνία, Ουγγαρία, Τσεχοσλοβακία και Ρουμανία πήραν μέρος με νικήτρια την Ουγγαρία στο ομαδικό. Ελπίζετε τον επόμενο χρόνο (1982) να διευρυνθεί η διοργάνωση και με συμμετοχές από την Δυτική Ευρώπη

## ΙΣΠΑΝΙΑ

Ο Τζοζέ Πάρντο, γενικός γραμματέας της Ισπανικής Ομοσπονδίας αναφέρει μερικές εθνικές διοργανώσεις και δραστηριότητες σ' όλη τη χώρα. Παρά την έλλειψη επίσημης βοήθειας η Ισπανική Ομοσπονδία έστειλε αθλητές στους Πανερωπαϊκούς & στους Ολυμπιακούς της Σάντα Κλάρα.

## ΣΟΥΗΔΙΑ

Φοβερή άνοδος του Μπόντυ-μπιλντιν. Το 1980 υπήρχαν 40 κλάμπ. Τον Μάιο 1981 υπήρχαν γύρω στα 100 κλάμπ με περίπου 10.000 μέλη. Περί τα 250 μέλη έχουν άδεια συμμετοχής σε αγώνες και 50 από αυτά είναι γυναίκες.

Διοργανώνονται αρκετοί τοπικοί και εθνικοί αγώνες με επιτυχία. Επίσης προκριματικοί για τους Πανερωπαϊκούς και τους Παγκόσμιους. Τον Ιανουάριο 1981 η Σουηδική Ομοσπονδία άλλαξε, μετά από συνέλευση, διοικητικό συμβούλιο. Η συνέλευση επίσης ψήφισε νέο σύνταγμα για την ομοσπονδία ενώ γίνεται προσπάθεια να υπαχθεί η Ομοσπονδία στην Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία, ώστε να ενισχυθεί οικονομικά από την Κυβέρνηση.

## ΕΛΒΕΤΙΑ

Ήταν μια πολύ αποτελεσματική χρονιά. Ο πρόεδρος Τζόζεφ Σμίττ μας αναφέρει την οργάνωση αρκετών τοπικών αγώνων και την επιτυχία του εθνικού πρωταθλήματος ανδρών και γυναικών. Η Ελβετία πάντα στέλνει αθλητές σε διεθνείς διοργανώσεις. Μια από τις Ελβετίδες κέρδισε Πανερωπαϊκό τίτλο και το 1982 η Ελβετία θα φιλοξενήσει τους Πανερωπαϊκούς ανδρών και γυναικών.

## ΓΟΥΕΙΑΣ

Άναφορά από την Κριστίν Γκραντ, γραμματέα της Ομοσπονδίας:

Όταν παύθηκε ο Ντέννις Στάλλαρντ από το Διοικητικό Συμβούλιο της IFBB στη Μανίλα το 1980, ανάλαβε πρόεδρος ο Πάβ Γκραντ. Στις 14 Δεκεμβρίου 1980 έγινε σύσκεψη της επιτροπής της WABBA με απόφαση να αποσύρουν επ' αόριστον τη συμμετοχή από την IFBB. Ο Πάβ Γκραντ δεν ήταν παρών γιατί δεν ειδοποιήθηκε παρ' όλο που ήταν αντιπρόεδρος της WABBA.

Την Κυριακή, 19 Ιανουαρίου 1981 ο Γκραντ κάλεσε σε σύσκεψη τα κατάλληλα άτομα και σχημάτισε τη WFBB (Wales Federation of Body Builders). Η νέα ομοσπονδία πλήρωσε τη συνδρομή της στην IFBB και ανέπτυξε έντονη δραστηριότητα με επιδείξεις & οργανώσεις εθνικών αγώνων και με συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες όπως οι Πανερωπαϊκοί του Λονδίνου & οι Παγκόσμιοι του Κατρου.



Κικί Ελόμα

## ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ

Πάνω από 20000 μέλη διάφορων κλάμπ γυμνάζονται ενώ στους Πανερωπαϊκούς του Λονδίνου η Γιουγκοσλαβία πήρε ένα αργυρό μετάλλιο.

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ-ΣΧΟΛΙΑ

Τρία ακόμα κράτη περιλάμβανε η αναφορά του Αντιπρόεδρου για την Ευρώπη της IFBB κ. Ζουλιέν Μπλόμερτ: Την Ιρλανδία, το Λουξεμβούργο και την Πορτογαλία, τα οποία δεν είχαν στείλει αναφορά.

Εκείνο που μας έκανε εντύπωση ήταν πως πουθενά δεν αναφέρεται η Ελλάδα. Ούτε με αναφορά, ούτε χωρίς αναφορά. Μα τι κάνουμε εμείς; Κοιμόμαστε

Θύμιος Περισίδης

## ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

# ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

Για όλους τους Συλλόγους και τις Σχολές: Στείλτε μας νέα και φωτογραφίες για τις δραστηριότητές σας. Ευχαρίστως θα τα δημοσιεύουμε πάντα μέσα στα λογικά πλαίσια.

Για τους φίλους μας όλων των γνήσιων σχολών και συλλόγων όλης της Ελλάδας υπογραμμίζουμε το ενδιαφέρον και τη συνέπεια στην πληροφόρηση του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ από μέρος του Συλλόγου ΤΚΝ Πάτρας - Αιγίου, πράγμα που πρέπει να κάνουν όλες οι σχολές και όλοι οι σύλλογοι από όλη την Ελλάδα. Είναι ο μόνος τρόπος να δείξουμε τη συνολική προσπάθεια, που γίνεται στις μαχητικές τέχνες. Είναι ο μόνος τρόπος να τις διαδώσουμε ΣΩΣΤΑ.

Ένα από τα γυμναστήρια που γίνεται σωστή δουλειά, αν κρίνουμε από το πλήθος των μαθητών του, είναι και το γυμναστήριο του Γιώργου Μάλλιου, 1 νταν Τανγκ-σου-ντο, στους Αμπελόκηπους.

Με απευθείας σύνδεση με την Ελληνική Ομοσπονδία Τανγκ-σου-ντο το γυμναστήριο αυτό (που έχει γίνει και σύλλογος νομικά) έχει δώσει πολλούς καλούς αθλητές με διακρίσεις και επιτυχίες, όχι μόνο σε διοργανώσεις μέσα στον ελληνικό χώρο αλλά και σε διεθνείς, όπως έχουμε ξαναγράψει σε προηγούμενα τεύχη μας.

Στο γυμναστήριο του Γιώργου Μάλλιου έκανε συχνά προπονήσεις και ο τεχνικός υπεύθυνος του Τανγκ-σου-ντο για την Ελλάδα Κορεάτης κ. Κιμ Χονγκ Λάε, 5 νταν, ο οποίος έφυγε από την Αθήνα για το Λουξεμβούργο στις 26-ΑΠΡ-82.

Λίγες μέρες πριν φύγει ο κ. Κιμ ήρθε στην Αθήνα ο αντικαταστάτης του τεχνικός υπεύθυνος για το Τανγκ-σου-ντο κ. LEE SA BOOM NIM, 6 νταν, ο οποίος θα διδάσκει στη σχολή ΤΣΝ του Καλαμακίου.

Συναντήσαμε τον κ. Λη με τον κ. Κιμ στη σχολή του Γιώργου Μάλλιου και μας είπε τα εξής σχετικά με το άτομό του:

"Είμαι 37 χρόνων, έχω το 6ο νταν στο ΤΣΝ και ήμουν εκπαιδευτής ΤΣΝ τα τελευταία 7 χρόνια στην 8η Στρατιά του Αμερικανού Στρατού στην Κορέα, και συγχρόνων Γενικός Γραμματέας στο Αρχηγείο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τανγκ-σου-ντο στην Κορέα. Είμαι παντρεμένος και η γυναίκα μου και τα δύο μου παιδιά, ένα αγόρι 9 χρόνων και ένα κορίτσι 8 χρόνων, μένουν προσωρινά στην Κορέα".

Σε ερώτησή μας σχετικά με τις σκέψεις του και το πρόγραμμά του στην Ελλάδα ο κ. Λη μας είπε:



Από αριστερά: ο νέος εκπαιδευτής του ΤΣΝ κ. Λη, ο Γιώργος Μάλλιος και ο κ. Κιμ.

"Άρχισα να γυμνάζομαι στο Τανγκ-σου-ντο από 14 χρόνων περίπου. Εκπαιδεύτηκα σκληρά και πέρασα από όλα τα στάδια της μαχητικής αυτής τέχνης. Στόχος μου δεν είναι να διδάξω στους έλληνες μαθητές μου τη δυνατή γροθιά και το εντυπωσιακό λάκτισμα αλλά θέλω να τους μεταδώσω το μήνυμα της πνευματικής μόρφωσης που μεταφέρει το Τανγκ-σου-ντο στον σύγχρονο άνθρωπο".

Από μέρους μας είμαστε ιδιαίτερα ευχαριστημένοι που ήρθε ο κ. Λη στην Ελλάδα, πράγμα που δείχνει το ενδιαφέρον του διεθνούς ΤΣΝ για τη χώρα μας. Θα ευχόμαστε να μάλλιστα και στις άλλες μαχητικές τέχνες να εξασφάλιζαν για την Ελλάδα σωστούς εκπαιδευτές ψηλής βαθμίδας. Είναι ο μόνος τρόπος για να "μπούμε στο νόημα" των μαχητικών τεχνών χωρίς τους επικίνδυνους ακροβατισμούς των αλλοπρόσαλλων εκπαιδευτών και "μάστερ".



Από τη σχολή Τανγκ-σου-ντο του Γιώργου Μάλλιου.



Πάτρα 24 Μαρτίου 1982

Κύριε Περισίδη,

Συνεχίζοντας την ενημέρωση του περιοδικού σας και των αναγνωστών σχετικά με το σύλλογο μας στην Πάτρα και την εξέλιξη του Ται-κβον-ντο εδώ σας γράφουμε για διήμερες εκδηλώσεις που έγιναν εδώ στην Πάτρα στις 21 και 22 Μαρτίου.

Συγκεκριμένα στις 21-22 Μαρτίου ημέρα Σάββατο και Κυριακή αντίστοιχα παρευρέθηκε εδώ στη Πάτρα ο επιθεωρητής του συλλόγου μας SAMBUM NI AN HEN KI, 7 DAN.

Το Σάββατο στις 7 μμ δίδαξε τους μαθητές του συλλόγου μας και του Αιγίου ο SAMBUM NIM AN HEN KI. Η προπόνηση ήταν διαρκείας 2 ωρών.

Την Κυριακή το πρωί και ώρα 9.30 έγιναν προαγωγικές εξετάσεις για ζώνες από τους μαθητές, στον επιθεωρητή του συλλόγου μας κ. AN HEN KI.

Οι μαθητές που κρίθηκαν κατάλληλοι για τις κάτωτι ζώνες ήταν:

8 Κυρ - Κίτρινη ζώνη

Βαλασαμής Φωτ., Κορομηλάς Αλ., Αναγνωστόπουλος Αν., Μελικιώνης Σωτ., Κυρατζής Νικ., Τζελέπης Παν., Αναστασόπουλος Κων., Πέσχος Παν., Κρεμύδας Παν., Θεοχαρόπουλος Ιω., Κασκάνης Θ., Αντωνόπουλος Κων., Μέγαρης Κων., Τσαντίνης Σπ., Γιατράς Κων., Δροσόπουλος Ιωαν.

7 Κυρ - Μισή Πράσινη

Χατζηνικολάου Λεων, Παλάσκας Ιωαν., Μιχαλόπουλος Δημ., Πολύζος Αντ., Χατζηγεωργίου Αν., Παναγιωτόπουλος Αγγ., Νικολάτος Σπυρ.

6 Κυρ - Πράσινη

Κουσουρής Δημ., Κουτσούδας Γεωρ., Αλεναδρόπουλος Ιωαν., Αλεξόπουλος Βασ., Τούμπανος Γερ.

5 Κυρ - Μισή Μπλέ

Νικολόπουλος Δημ., Παπαδάτος Αν.

2 Κυρ - Κόκκινη

Ζαχόπουλος Κων.

και ο εκπαιδευτής του συλλόγου μας Σπύρος Σπυρόπουλος κρίθηκε ικανός για το 2ο νταν και σας παρακαλούμε να τον συμπεριλάβετε στον αντίστοιχο κατάλογο του περιοδικού.

Στην συνέχεια έγινε προβολή ταινίας ντοκιμαντέρ που παρουσίαζε επίδειξη Ται-κβον-ντο στη Κορέα στο αρχηγείο του TKD το Kuk ki WoN.

Μετά το τέλος της ταινίας ο κ. AN HEN KI έκοψε την γενέθλια πίττα του συλλόγου μας, ο οποίος πρέπει να σημειωθεί έκλεισε εδώ στην Πάτρα 3 χρόνια παρουσίας.

Στις εκδηλώσεις αυτές παρευρέθηκαν αρκετοί φίλοι του αθλήματος οι οποίοι στο τέλος χειροκροτούσαν θερμά τις εκδηλώσεις αυτές.

Κλείνοντας θα θέλαμε να σας παρακαλέσουμε να μας στέλνετε το "Δυναμικό" στην διεύθυνση του συλλόγου μας οδός Αράτου 34 Πάτρα για ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ και να συμπεριλάβετε τον σύλλογό μας στο Αίγιο στον κατάλογο του Δυναμικού με την οδό Νικ. Πλαστήρα 31 Αίγιο.

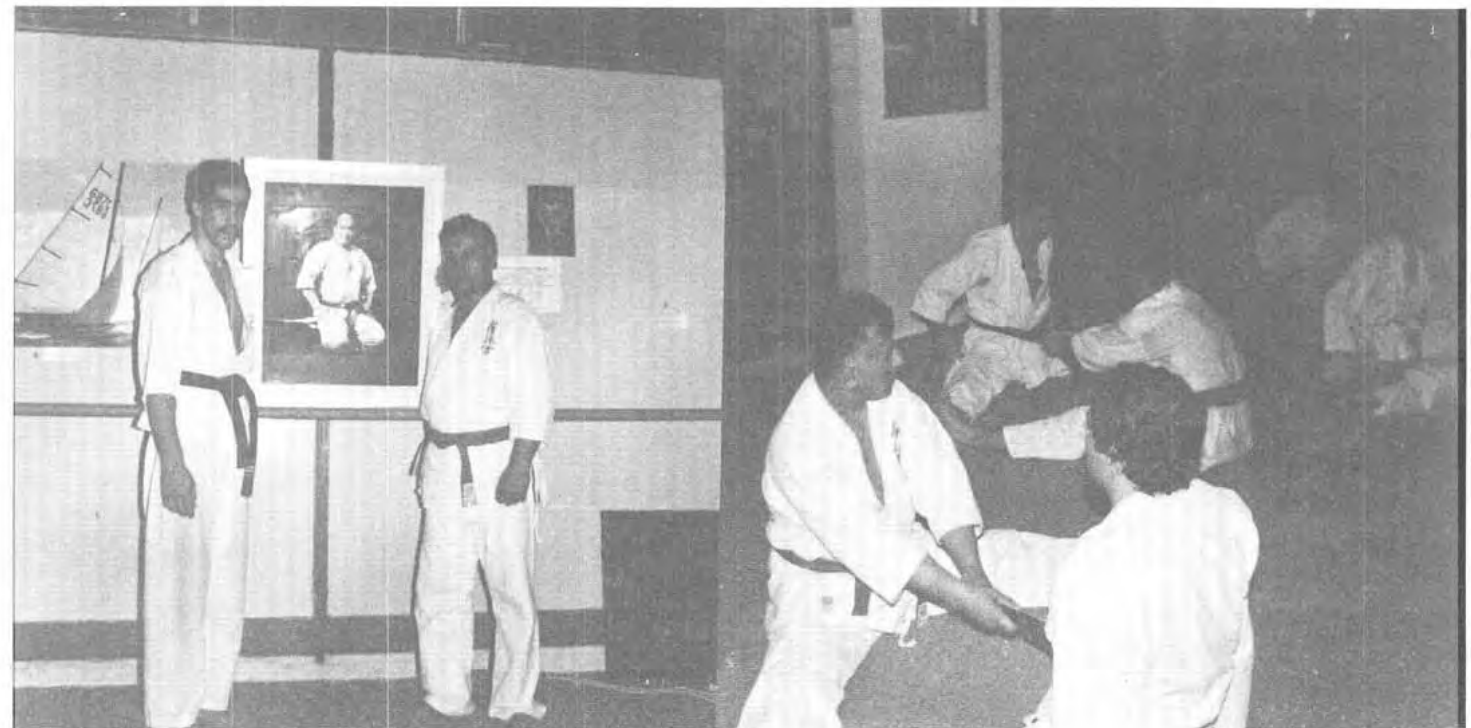
Τέλος σας ζητάμε συγγνώμη αν σας κουράσαμε, και σας ευχαριστούμε για την φιλοξενία.

Εκ του Συλλόγου ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ  
Πατρών - Αιγίου

ΤΟ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΣΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΟ

Από την Κόρινθο μας ήρθε στις 15-3-82 η επιστολή του κ. Γιάννη Καρούμπαλη για να μας γνωστοποιήσει τη λειτουργία της Σχολής Κυόκουσιν Καράτε στην Κόρινθο με εκπαιδευτή τον ίδιο με 10 νταν από τον επιθεωρητή του Κυόκουσιν στην Ελλάδα κ. Σέλγουϊν Τζόουνς.

Στις φωτογραφίες βλέπετε τον Σέλγουϊν Τζόουνς με τον Γιάννη Καρούμπαλη και ένα τμήμα της σχολής σε ώρα προπονήσεως.



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΟΛΑ ΤΑ ΤΕΥΧΗ αυτής της χρονιάς του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ μπορείτε να τα βρείτε και στα βιβλιοπωλεία:

ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ, Πατησίων 197  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ιπποκράτους 15, Αθήνα  
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20, Αθήνα  
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα  
ΠΑΥΛΟΥ, Εμπεδοκλέους 90, Παγκράτι  
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59, Πειραιά  
ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, Δημητριάδος 110, Βόλος  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4, Γρεβενά  
ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείου, Θάσος  
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148, Θεσ/νίκη  
ΦΩΛΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ, Ρήγα Φερραίου 15, Πάτρα  
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184, Πάτρα  
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φερρές Έβρου

**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ:** Στο εξής μόνο 10μηνες συνδρομές. Παίρνετε τεύχη τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

Σε κάθε τεύχος που σας στέλνουμε, μετά από το όνομά σας στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Παρακαλούμε ανανεώνετε τη συνδρομή σας ΠΡΙΝ τελειώσει. Μας διευκολύνετε έτσι στη διεκπεραίωση.

Κύριε Περισίδη,

Την περασμένη Κυριακή, βρήκα λίγο καιρό και κοίταξα τα παλιά τεύχη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Είναι φανερό ότι το περιοδικό άρχισε να χάνει πάρα πολύ από κείνη τη δύναμη που το διέκρινε στα πιά παλιά τεύχη. Σχόλια περισσότερα δεν θα κάνω για το παραπάνω, εύκολα καταλαβαίνεται που οφείλεται αυτό. Άλλωστε θα δείτε και στο στατιστικό δελτίο που εσωκλείω τις απόψεις μου (προσωπικές πάντως). Στο τεύχος του Μάρτη με ιδιαίτερη χαρά διάβασα το άρθρο για το ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ στην Ελλάδα. Θα ήμουν ευχάριστο να βλέπομε (όχι μόνο εγώ πιστεύω) κι άλλα τέτοια άρθρα καθώς και ένα "πορτραίτο" του Τζόε Λιούις. Ένα πράγμα δεν καταλαβαίνω ακόμα. Επειδή δεν έχει ιδιαίτερη ανάπτυξη το Κουνγκ-φου στην Ελλάδα θα πρέπει να θαφτεί τελείως, και αυτός που ενδιαφέρετε για τις πολεμικές τέχνες θα πρέπει να θαφτεί τελείως, και αυτός που ενδιαφέρεται

ήταν σωστό να "τρέφεται" μόνο με καράτε και τζούντο; (προς Θεού δεν τα καταδικάζω). Εσείς τι λέτε δεν έχω δικίο; Εξάλλου αφού συνεργάζεσθε και με ξένα περιοδικά θα ήταν εύκολο να βάλετε 2 - 3

άρθρα για ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. Μία παρατήρηση. Στους καταλόγους έγκυρων σχολών δεν αναφέρεται η σχολή του κυρίου Δημήτρη Σαράφη.

Με μεγάλη εκτίμηση  
Αγανωστάκος Χρυσάφκης  
Κίρρα - Φωκίδα

Υ.Γ. Για ανανέωση συνδρομής, θα επικοινωνήσω μαζί σας τέλος του Ιούλη. Και πάλι ευχαριστώ.

Φίλε μας Χρυσάφκη Αναγνωστάκο, Ευχαριστούμε για το γράμμα σου. Πραγματικά βλέπουμε μερικές ελλείψεις στην ύλη του περιοδικού, αλλά όλα οφείλονται στη συμπίεση του κόστους. Όσο περισσότερους αναγνώστες θα αποκτήσει το ΔΥΝΑΜΙΚΟ τόσο καλύτερο και μεγαλύτερο θα γίνεται. Έχεις δικίο για την παράλειψη της σχολής του Δημήτρη Σαράφη.

(Μιά απορία μας, αν επιτρέπεται. Από τα πρώτα σου γράμματα αναρωτιώμαστε, πιά είναι το μικρό σου όνομα και πιά το επώνυμο;)

Αθήνα 30-3-1982

Αγαπητό "Δυναμικό"  
Κύριε Περισίδη

Είμαι μαθητής Λυκείου 17 χρονών με μία θητεία επτά περίπου χρόνων στα βαριά αθλήματα (πάλη, μποξ, τζούντο, καράτε). Είμαι από τις αρχές του τζούντο, θεατής του και αργότερα για πολύ λίγο, δυστυχώς, αθλητής του στον Πανελλήνιο Γ.Σ.

Αργότερα ασχολήθηκα με το καράτε για τρία περίπου χρόνια φθάνοντας στο 1 Kyu της καφέ ζώνης. Δυστυχώς πάλι δεν είχα την χαρά να συνεχίσω, λόγω των εξετάσεων (Πανελληνίων) του σχολείου που φέτος τελειώνω.

Τώρα βρίσκω παρηγοριά στο περιοδικό σας με την αρκετά πλούσια ύλη (όχι ολοκληρωμένη) και το σκεδαστικό ύψος για τους ανθρώπους, που στέκονται εμπόδιο, στην ανάπτυξη των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. Πράγματι στην Ελλάδα η εμφάνιση των "Πατέρων των Πολεμικών Τεχνών" και των ανθρώπων με τα άχρηστα ντάν στις ζώνες είναι τραγική τα τελευταία χρόνια. Για τον αγώνα σας αξίζουν χίλια

μπράβο, ιδίως με το επιχείρημα της Πανελληνίας ομοσπονδίας πιστεύω πως ανοίγετε νέους ορίζοντες, στον Ελληνικό χώρο.

Όπως θα δείτε και στο συμπληρωμένο ερωματολόγιο σας θα ήταν -κατά την γνώμη μου- μία πολύ καλή ιδέα η επεξήγηση τεχνικών, τα πορτραίτα αθλητών-δασκάλων καθώς και αν θα ήταν δυνατό μία εισαγωγή σιγά-σιγά στα πολεμικά όργανα -όπως κάνουν για όλα αυτά τα ξένα περιοδικά- με ξεκίνημα ταμπο (ίσως βέβαια αυτό να είναι κάπως επικίνδυνο

για ευνόητους λόγους). Επίσης παρατηρώ πως δεν έχετε διαφήμιση των δικών σας αθλητικών ειδών. Αν συμφωνείτε είναι αρκετά καλή ιδέα να κάνετε εσεις εισαγωγή ειδών των πολεμικών τεχνών (φόρμες, παπούτσια, σήματα, μπλουζάκια, μπρελόκ, σπαθιά, σαμουράι (ξύλινα εκπαιδευτικά), νοκν-τσάκου (καουτσούκ εκπαιδευτικά) κλπ) τα οποία να πωλούνται σε σχολές και μεμονωμένους αθλητές -με την επίδειξη της ταυτότητός τους ή ειδικής κάρτας-.

Θα ήθελα επίσης να πω πως παραμελείται ένα μέρος των πολεμικών τεχνών (ίσως αρκετά σημαντικό τό Κουνγκ-φου. Πράγματι στην Ελλάδα δεν έχει διαδοθεί και αν ξέρω καλά λειτουργούν τέσσερις μόνο σχολές στην Ελλάδα. Ίσως θα ήταν σωστό να πλησιάσετε εσείς αυτές τις σχολές και να δείτε αν γίνεται σωστή ή όχι δουλειά και για να πληροφορηθούν οι αναγνώστες αλλά και σαν μία προσπάθεια διαδόσεως του Κουνγκ-φου. Φυσικά είναι το πλέον δύσκολο απ τις πολεμικές τέχνες (πέντε παραδοσιακές τεχνικές και πρόσφατα μοντέρνα συστήματα όπως του αετού, ή το CHOY-LAY-FUT) όμως είναι ο μεγάλος παραμελημένος.

Επίσης θα ταν σωστό να δημοσιεύσετε αφίσες ή να τις διαθέτατε, με αθλητές δασκάλους φάσεις από μάχη ή αν ήταν δυνατό αφίσες με κατά ή αν έχετε υπ όψιν σας αυτές που έχουν το πορτραίτο διαφόρων masters και μαζί τους ίδιους σε διάφορες ασκήσεις.

Εχω να προτείνω κι άλλες ιδέες όπως την διόγνωση πρωταθλημάτων, open-style, από μέρους σας καθώς και το να προσκαλείτε δασκάλους για επιμορφωτικά σεμινάρια και επιδείξεις. Τώρα μάλιστα, σαν ομοσπονδία θα σας είναι αρκετά εύκολο.

Τελειώνοντας νομίζω πως θα ταν σωστότερο να ελέγχετε προσωπικά τις μαύρες ζώνες-σχολές και όχι να βασίζεστε μόνο στην Γ.Γ.Α. και στον ΣΕΓΑΣ.

Μετά τιμής  
Τάσος Αλέφαντος  
Κολωνάκι - Αθήνα

Φίλε μας Τάσο Αλέφαντε,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου το οποίο κατατάσσεται στα "ρομαντικά". Πραγματικά σε στιγμές ρομαντισμού σκεπτόμαστε και μεις: Έρε και νάτανε 200 σελίδες το ΔΥΝΑΜΙΚΟ! Και τι δεν θα βάζαμε μέσα. Έτσι μάλιστα και είχαμε καμιά εικοσαριά δημοσιογράφους να μας γράφανε άρθρα και ανταποκρίσεις από όλο τον κόσμο, να μία περιοδικά ρα. Κι αν τρελλανόντουσαν και οι Έλληνες και το διαβάζανε καμιά διακοσαριά χιλιάδες, έ τότε θα φέρναμε όλη την Οκινάουα μαζί με τους Μάστερ της εδώ.

Αλλά δυστυχώς ο κόσμος δεν είναι τόσο ρομαντικός. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ άρχισε από λίγες σελίδες και λίγα αντίτυπα και κάθε χρόνο προχωρεί όχι με βήματα, αλλά με ... δαγκωνιές. Επειδή λοιπόν, οι

δυνατότητες βελτιώσεώς του είναι μετρημένες, γι αυτό ζητάμε τη γνώμη των τακτικών αναγνωστών του. Τουλάχιστον να ικανοποιούμε όσους αγοράζουν όλα τα τεύχη μας.

Το κουνγκ-φού "περπατάει" πολύ δύσκολα στην Ελλάδα, ενώ ελέγχεται δύσκολα γιατί έχει ... χιλιάδες μάστερς. Σχετικά με τα αθλητικά είδη μαχητικών τεχνών πιστεύουμε με τον καιρό να καλύψουμε όλες τις απαιτήσεις. Τέλος, η Ομοσπονδία Μαχητικών Τεχνών είναι κάτι που δείχνει πως θα φέρει ικανοποιητικά αποτελέσματα και σε διοργανώσεις και σε έλεγχο ζωνών και σχολών.

Αγαπητό ΔΥΝΑΜΙΚΟ,

Κατ αρχήν θα ήθελα να σου εκφράσω τα συγχαρητήριά μου για την ενδιαφέρουσα ύλη σου.

Σου γράφω για τον εξής λόγο:

Μέσα από τα τεύχη προτείνεις ορισμένα ενδιαφέροντα βιβλία. Κανένα όμως δεν αναφέρεται στη σωματοδομική (Body-building) που με ενδιαφέρει να μελετήσω.

Θα σε παρακαλούσα να μου προτείνεις ταχυδρομικά (εσωκλείω γραμματόσημο) ή τηλεφωνικά, που να περιέχουν, προτεινόμενες ασκήσεις, τρόπους σωστής ανάπτυξης όλων των μυών, σωστή χρησιμοποίηση βαρών κ.α.

Επίσης διευθύνσεις βιβλιοπωλείων που τυχόν θα τα βρω (στη Θεσσαλονίκη ή και Αθήνα, γιατί δεν μάλλον στην Κοζάνη δε θα υπάρχουν).

Ευχαριστώ  
Αθανάσιος Μαλέτσκος  
ΚΟΖΑΝΗ

Φίλε μας θανάση Μαλέτσκο,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου. Βιβλία για διατροφή και σωματική διάπλαση δεν υπάρχουν στα ελληνικά. Ότι έχει γραφεί μέχρι σήμερα κυκλοφόρησε στα σχετικά με το άθλημα περιοδικά. Οπωσδήποτε όμως έχουμε στο πρόγραμμά μας και εκδόσεις βιβλίων σχετικών με το μπόντυ-μπιλντιν (μέχρι το τέλος του 1982 θα κυκλοφορήσουν).

Θυμίζουμε πως δεν απαντάμε ιδιαίτερα στους αναγνώστες μας παρά μόνο μέσα από αυτές τις σελίδες.

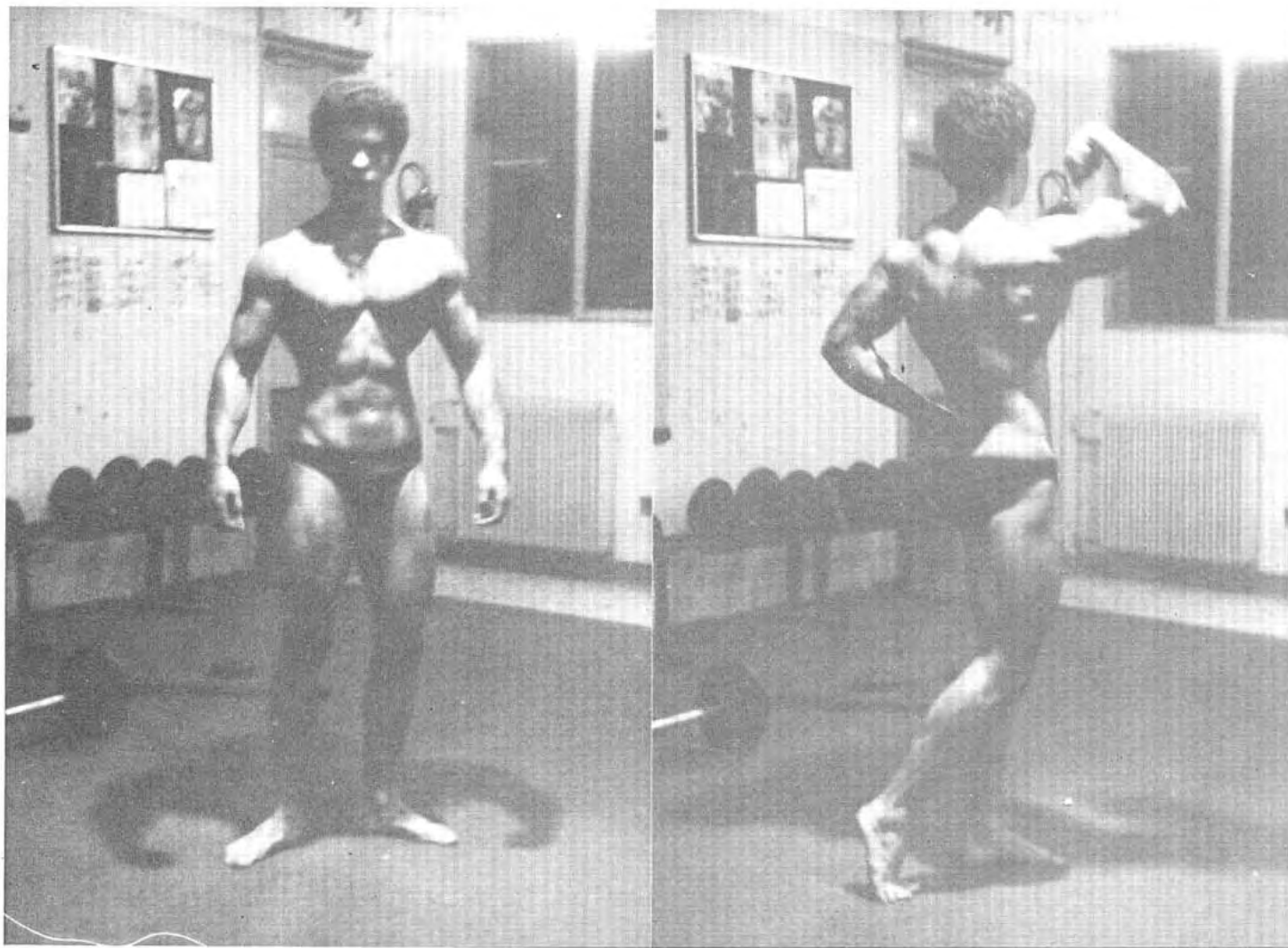
Αγαπητέ Κύριε Περισίδη,

Σας εύχομαι καλή χρονιά (αν και καθυστερημέ να βέβαια) και πολλές εκδοτικές επιτυχίες. Ακόμη σας εύχομαι να καταφέρετε κάποτε να διοικήσετε το Ελληνικό JUDO, που τόσο σας έχει ανάγκη.

Είναι έξη μήνες που σπουδάζω στην Ιταλία αλλά το περιοδικό σας δεν το χάνω. Πιθανότητα συνδρομής μου, υπάρχει από τον Απρίλη και μετά. Για την ώρα θέλω να μιλήσω λίγο εκθέτοντας τις απόψεις μου σχετικά με τον αθλητισμό και τα σπόρ της Ανατολής και την θέση και εξέλιξη τους στην Ελλάδα, έχοντας μπροστά μου το τεύχος 5/5. Αρχίζω λοιπόν:

1) ΤΙΜΗ: δικαιολογημένη μιάς και το περιοδικό εμπεδώνει τους πρωταρχικούς σκοπούς του και





Πολλοί θα προτιμούσαγ το "Δ" να μείνει όπως ήταν, έστω κι αν η τιμή του αυξηθεί.

Ίσως το γράμμα μου ήταν λίγο σκληρό και κατηγορηματικό, μα με αυτό το ύφος του προσπαθεί να φανερώσει όλη την αγωνία των αναγνωστών του Δυναμικού αλλά και την ελπίδα τους πως η αγωνία του θα βρει ανταπόκριση.

Όπως κι αν έχει, φιλικώτατα και με μεγάλη συμπάθεια για τον αγώνα σας σαν Εκδότη του "Δ".

Αθανάσιος Παπαϊωάννου  
Μαθητής  
Αθλητής του Shotokan

Φίλε μας Θανάση Παπαϊωάννου

Όπως εξηγήσαμε και στο παρελθόν τα έξοδα της έκδοσης του περιοδικού αυξήθηκαν ενώ οι σελίδες του ήταν λίγες. Έπρεπε λοιπόν να αυξήσουμε τα έσοδά του αλλά και τις σελίδες του (που σημαίνει να αυξήσουμε ακόμα περισσότερο το κόστος του). Επομένως ο μόνος τρόπος ήταν να αυξηθεί η τιμή του αλλά και ο κόσμος που το αγοράζει. Μοιραία λοιπόν, αυξήσαμε την τιμή του και βάλαμε και θέματα ενδιαφέροντα για άλλους αγοραστές. Και περιμένω με...

Θεσσαλονίκη 5/3/82

Αγαπητό "Δυναμικό"

Εσωκλείω 4 φωτογραφίες μου που ελπίζω να τις δημοσιεύσετε στο περιοδικό σας με το ακόλουθο βιογραφικό μου.

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 47, ΑΠΡ'82 - Σελ. 61/64

Λέγομαι Καλούδης Νικήτας (Νικήτας είναι το μικρό μου, και αυτό το λέω επειδή στο πρώτο τεύχος με ρεπορτάζ το Mr Ελλάς 1981 με γράψατε σκέτο "Νικήτας"). Έλαβα μέρος στις 13-12-1981 στο Mr Ελλάς της IFBB στην βαριά κατηγορία των τζού νιορ (75 κ. και άνω), όπου βγήκα 4ος. Γυμνάζομαι και μένω στη Θεσσαλονίκη και κάνω συστηματικά 3 χρόνια BODYBUILDING. Είμαι 19 χρόνων και αν λάβουμε υπ όψιν ότι οι δύο πρώτοι ήσαν 22 χρόνων η διάκρισή μου ήταν αξιόλογη για την ηλικία μου. Ακόμη, επειδή οι δύο πρώτοι δεν θα ανήκουν φέτος στην κατηγορία τζούνιορ, που είναι μέχρι και 22, είμαι από τα πρώτα φαβορί του τίτλου. Το βάρος μου είναι τώρα 85 κιλά το ύψος 1,80. Υπόσχομαι στους επόμενους αγώνες να είμαι σε ακατανίκητο επίπεδο.

Ελπίζω σε καλή συνεργασία  
Καλούδης Νικήτας

Φίλε μας Νικήτα Καλούδη,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και δημοσιεύουμε τις δύο καθαρότερες από τις τέσσερις φωτογραφίες σου (περιμένουμε καλύτερες φωτογραφίες). Ελπίζουμε όλοι οι αθλητές του μπόντυ-μπιλντιν να μας στείλουν φωτογραφίες τους και ένα μικρό βιογραφικό τους σημείωμα. (Τίποτα δεν χάνεται, όλα επιστρέφονται).

4 Απριλίου 82

Αγαπητέ κ. Περισίδη

Θα ήθελα πρώτον να σας ευχηθώ το έργο σας να πάη μπροστά και δεύτερον να σας ενημερώσω σχετικά με το ΤΑΕΚΩΝ-DO για ένα φλέγον θέμα.

Την ιδέα την πέρνω από τις τσέσες δικές σας για την πάταξη των ψευτοδιδασκάλων, των πολεμικών τεχνών στον Ελλαδικό χώρο.

Οι αθλητές του ΤΑΕΚΩΝ-DO είναι γνωστοί όπως σωστά τους αναφέρεται στο περιοδικό σας. Μάθετε λοιπόν ότι υπάρχουν αθλητές στο T.K.D. οι οποίοι έχουν 1 DAN ή και 2 DAN με διπλώματα από W.T.F. ή Γ.Γ.Α χωρίς να έχουν γυμνασθεί καθόλου στο ΤΑΕΚΩΝ-DO αλλά πήραν τα DAN γιατί η τσέπη τους "μιλούσε"

Ο σωστός τρόπος είναι να ελέγχονται τα ΚΥΡ του αθλητού και όλο το παρελθόν του στις πολεμικές τέχνες και μετά να δίνη εξετάσεις για DAN.

Διαδίδουν ότι έχουν πάει στην ΚΟΡΕΑ, ΚΙΝΑ, ΘΙΒΕΤ κλπ κλπ και ότι έδωσαν εξετάσεις σε μοναστήρια εξετάσεις για DAN.

Θα προσπαθήσω να έρθω σε επαφή μαζί σας με φωτογραφίες και ντοκουμέντα για όλα αυτά που σας είπα πιο πάνω.

Σας χαιρετώ και σας εύχομαι δύναμη για την πορεία στο μέλλον στις πολεμικές τέχνες.  
Γιάννης Φρατζόπουλος  
Βέροια

Φίλε μας Γιάννη Φρατζόπουλε,

Το ΤΚΝ δεν έχει τακτοποιηθεί ακόμα παρά την υποστήριξη που έχει από την κυβέρνηση της Κορέας.

Όπωςδήποτε έχουμε ατέλειες στην επαφή με αυτό το άθλημα. Θα επανορθώσουμε.

(Λογοκρίναμε δύο παραγράφους από το γράμμα σου παρ'όλο που συμφωνούμε).

Πάτρα 9/4/1982

Κύριε Περισίδη,

Είμαι πιά τακτικός αναγνώστης του Δυναμικού. Αφορμή για το γράμμα μου αυτό ήταν η κάλυψη από το περιοδικό θεμάτων full-contact-karate.

Βρίσκω την επέκταση όχι μόνο χρήσιμη αλλά και απαραίτητη. Υπάρχουν άνθρωποι που δουλεύουν πραγματικά και στο επαγγελματικό καράτε.

Προσωπικά είμαι υπέρ του παραδοσιακού στύλ. Κι αυτό γιατί εδώ υπάρχει σαν αναπόσπαστο στοιχείο το "πνεύμα". Κι αυτό είναι κλασσικό και διαχρονικό. Συνιστά τρόπο ζωής. Είναι μιά κοσμοθεωρία. Αυτή νομίζω είναι η αξία του παραδοσιακού στύλ.

Πάντως θέσατε ένα πρόβλημα που θα πρέπει να προβληματίσει τους αναγνώστες.

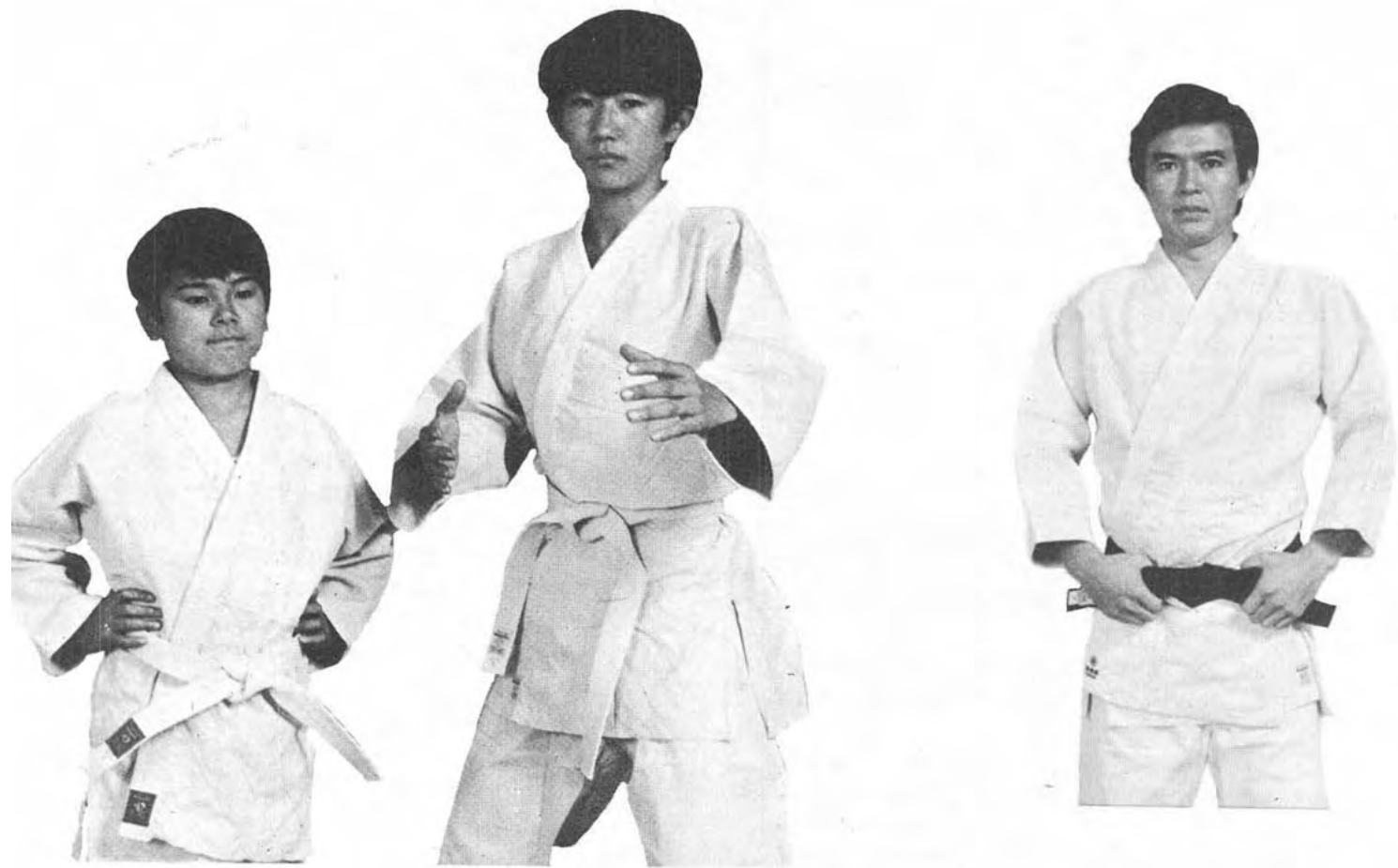
Συνεχίστε την έρευνα και τον προβληματισμό.

Με τιμή  
Κυρατζής Νικόλαος  
Φοιτητής Πολυτεχνικής Πατρών  
8 Cup ΤΑΕ ΚΩΝ-DO

**ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΧΑΝΕΤΕ  
ΚΑΝΕΝΑ ΤΕΥΧΟΣ  
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΤΩΡΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ  
ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ  
ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΣΤΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ**

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 47, ΑΠΡ'82 - Σελ. 62/64

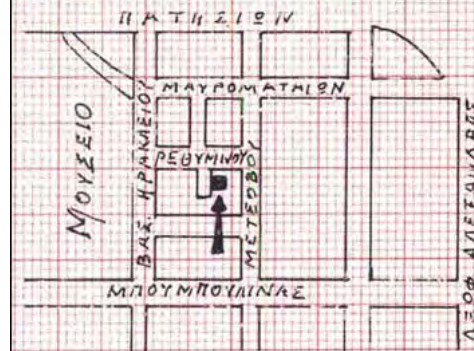


**ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΦΟΡΜΕΣ  
ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ  
ΑΠΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΥΦΑΣΜΑ  
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΓΕΘΗ  
ΓΙΑ ΥΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ  
ΑΠΟ 1 ΜΕΤΡΟ ΕΩΣ 2 ΜΕΤΡΑ**

**ΕΛΑΤΕ Ή ΠΑΡΤΕ ΣΤΟ 8224794  
ΓΙΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ  
ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΕΜΠΤΗ-ΣΑΒΒΑΤΟ  
10.30-1.30 ΚΑΙ 5.30-8.30**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΑΘΗΝΑ 147**



**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

\* \* \* \* \*

**ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΗ ΣΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794  
ΜΟΝΟ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ  
Πρωί 10.30' - 1.30' και 'Απόγευμα 5.30' - 8.30'  
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ**

\* \* \* \* \*

**ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ  
ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

\* \* \* \* \*

**ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ  
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

\* \* \* \* \*

**ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΠΟΡ  
ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

\* \* \* \* \*

**ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ**

\* \* \* \* \*

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794**