

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

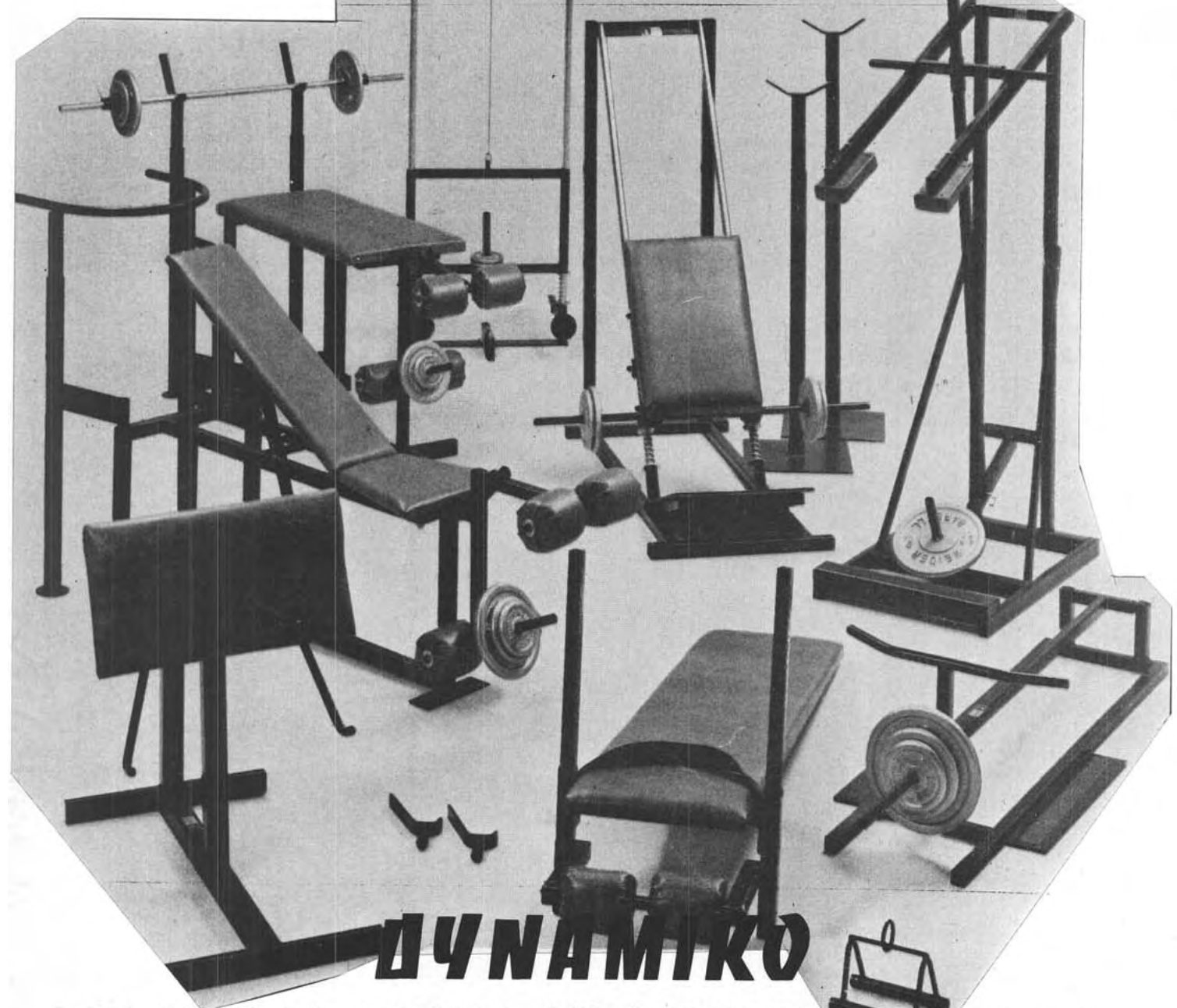
ΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΔΡΧ. 150  
No 1, To 7 55  
ΣΕΠ-ΟΚΤ 83

## ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148 (ΜΟΥΣΕΙΟ) - 82.24.794

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ,  
ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ  
ΤΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΕΛΑΤΕ  
ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ



**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ**

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

**ARTHUR TANSLEY:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Kudo, Tokyo resident.

**DR. JOHN HANSON-LOWE:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

**MASAE MATSUMOTO:** Δημόσιες σχέσεις, Ανταποκρίσεις, Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκιο.

**JOHN ROBERTSON:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Συνεργάτης σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής:

**ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ:** Επαγγελματίας Δημοσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.

Συνεργάτης σε θέματα Καράτε Αυτοάμυνας και Σωματικής Διάπλασης:

**ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ:** ΗΛ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ, 1 νταν από την Japan Karate Association.

**Απαγορεύεται ρητά** η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

**ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**

**Επιμέλεια έκδοσης:** Θύμιος Περσίδης  
**Φωτογραφίες:** Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ ΕΕ

**Εκτύπωση:** Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης

**Βιβλιοδεσία:** Ι. Μούγιος - Γ. Νίκας ΟΕ

**Διανομή:** Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 1500 ΔΡΧ.**

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ό,τι στην Αθήνα.

**Θερμή παράκληση:** **Ανανεώνετε** τη συνδρομή σας αμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:  
**Θύμιο Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 148**

**ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ**

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με ειδή ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

**ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ**

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πλαστικό πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τον 5ο τόμο και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία που συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

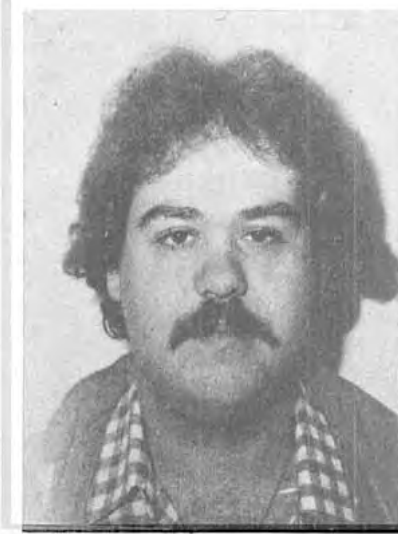
**ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση της Ενόργανης Γυμναστικής, των Μαχητικών Τεχνών, της Σωματικής Διάπλασης, της Άρσης Βαρών και άλλων δυναμικών αθλημάτων κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου:

Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.

Από τον **Ζαχαρία Νικολαΐδη**



**2ο ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ**

Κείμενα: ΖΑΧ. ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ  
Φωτογραφίες: Κ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ-Γ. ΦΟΥΡΚΑΛΑΣ

Μόνο η Γιάννα Κασούνη, η μεγάλη αυτή αθλήτρια, κατάφερε να διατηρήσει τον τίτλο της στο φετινό Κύπελλο Ελλάδας, που έγινε το πρώτο Σαββατοκύριακο του Αυγούστου στην Αλεξανδρούπολη. Το φετινό κύπελλο ήταν ασφαλώς πλούσιο σε θέαμα και ενθουσίασε τους χίλιους περίπου θεατές που κατέκλυσαν το γυμναστήριο της ακριτικής πόλης και χειροκρότησαν θερμότατα τους αθλητές και αθλήτριες που αγωνίστηκαν. Έδειξε από την άλλη μεριά, ότι οι διεθνείς που θα πάνε στην Καζαμπλάνκα είναι σχεδόν έτοιμοι. Εκείνο που πρέπει τέλος να τονίσουμε είναι η άριστη διοργάνωση των αγώνων από τον ΑΟΕΓ Αλεξανδρούπολης, οι άνθρωποι του οποίου κατέβαλαν τεράστιες προσπάθειες και πρόσφεραν μία άψογα οργανωμένη συνάντηση σε όλους.

**ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Ο Μίμης Γιαννουλίδης και η Γιάννα Κασούνη ήταν ασφαλώς οι πρωταγωνιστές των αγώνων, και αυτοί που γνώρισαν την αποθέωση από τον κόσμο.

Ο Γιαννουλίδης ήταν εντυπωσιακός σε όλα τα όργανα και κυρίως στο άλμα, όπου παρουσίασε το νέο του άλμα (Τσουκαχάρα με ένα χέρι) και στους κρίκους όπου έκανε έξοδο Τσουκαχάρα, για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Ο Λουπάκης, που έδειξε κάπως βαρύς (ίσως χρειάζεται να χάσει κάποια κιλά), δεν μπόρεσε να τον απειλήσει, ενώ απρόσμενα ανεβασμένος παρουσιάστηκε ο Στουπάκης, που πήρε το χάλκινο μετάλλιο, αν και δεν προπονείται κανονικά λόγω της στρατιωτικής του θητείας.

Στις γυναίκες η Γιάννα Κασούνη πήγε για να δείξει ότι είναι η κορυφαία Ελληνίδα αθλήτρια και το κατάφερε. Παρά το ότι είχε κάποια προβλήματα στο άλμα και έφτασε ισόβαθμη στο τρίτο όργανο με την ανεβασμένη και πάντα αγωνιστική Ναζίρη, έδωσε ένα ρεσιτάλ στο έδαφος (δύο φορές 2/2 σάλτο και μία 2/2 πιρουέτα) και ξαναπήρε πανηγυρικά το κύπελλο και το ντάμπλ για δεύτερη φορά. Η Ναζίρη έδειξε ότι ξαναβρίσκει το ρυθμό της, αλλά δεν ήταν απόλυτα έτοιμη, ενώ η Κοτζαμάνη, αν και τραυματισμένη, κράτησε την τρίτη θέση.

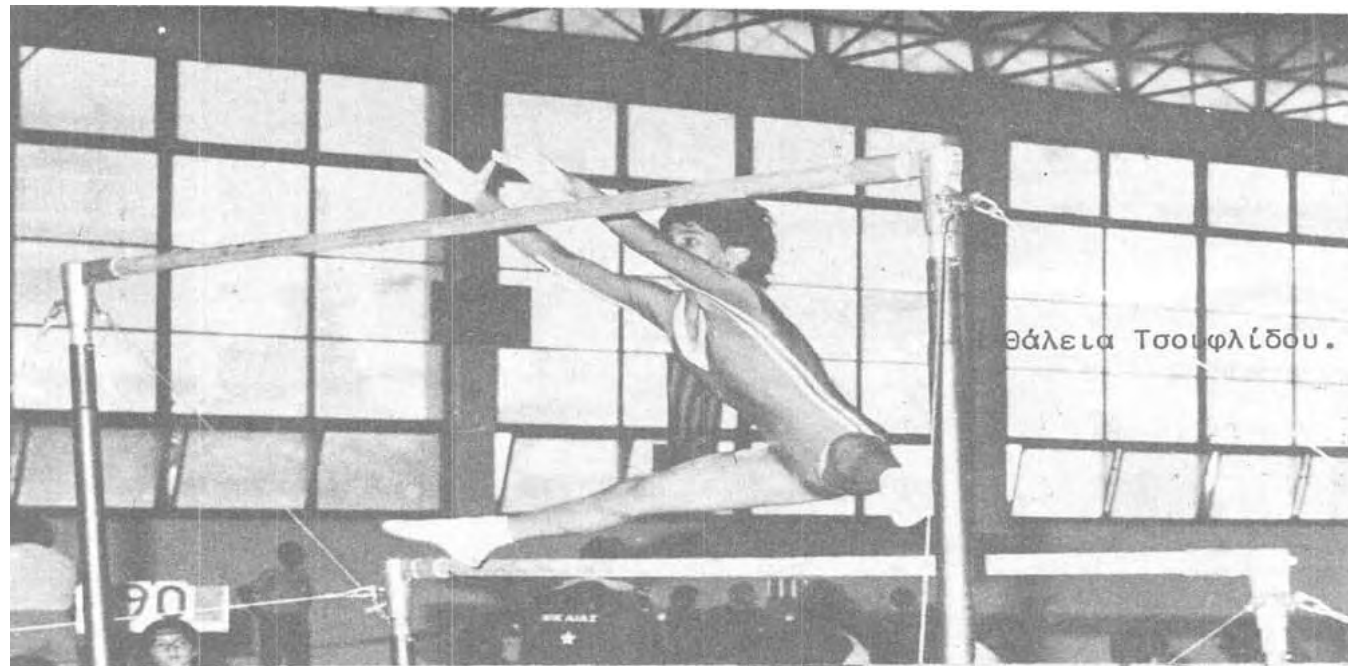
Στους εφήβους ο Ηλίας Τασούλης πρόσθεσε άλλο ένα τίτλο στη συλλογή του, αυτή τη φορά μάλιστα κάνοντας περίπατο. Ο μεγάλος του αντίπαλος Ξενητόπουλος, που αγωνιζόταν στην έδρα του, είχε ένα ατύχημα στο πρώτο όργανο (τράβηγμα στο χέρι στον πλάγιο ίππο) και έμεινε δεύτερος, παρά την φιλότιμη προσπάθειά του στα άλλα όργανα. Ο Τασούλης ήταν σταθερός και κέρδισε καθαρά, έστω και χωρίς να είναι εντυπωσιακός (εξαίρεση το μονόζυγο όπου ήταν πολύ καλός). Εκτός φόρμας ήταν ο Φραγκοτάσιος.

Η μεγάλη έκπληξη έγινε στις νεάνιδες, όπου η Ιωάννα Νάνου παρουσιάστηκε χωρίς δυνάμεις από την αρρώστια της -ίσως δεν έπρεπε να αγωνιστεί- έπεσε δύο φορές στο άλμα (Τσουκαχάρα συσπ.) και έχασε τον τίτλο της. Αυτό ωστόσο δεν μειώνει καθόλου την μεγάλη νίκη της 12χρονης θάλειας Τσουφλίδου. Το σπουδαίο αυτό ταλέντο αγωνίστηκε γεμάτο πίστη για τη νίκη και κέρδισε δίκαια και πεντακάθαρα. Και βέβαια η νίκη της Τσουφλίδου γίνεται θριαμβευτική γιατί ήταν η πρώτη της καριέρας της και γιατί κερδίστηκε από μία μεγάλη αντίπαλο, με πείρα και διεθνείς συμμετοχές. Όσο για την Κυρλή, ανέβηκε αθόρυβα τρίτη, έκανε 2/2 σάλτο στο έδαφος (έπεσε), αλλά γενικά δεν ήταν η Κυρλή που ξέρουμε. Πρέπει να σημειώσουμε, ότι για πρώτη φορά στην Ελλάδα η Κική Καράμπελα παρουσίασε δύο γιγανταιωρήματα στο δίζυγο, έστω και αν βαθμολογήθηκε στο όργανο αυτό μόνο με 7,10 (φαίνεται ότι οι κριτές θα έπρεπε να είχαν ενημερωθεί από πριν για το τι θα δουν, μιά και μόνοι τους δεν μπορούν να το καταλάβουν).

Δύο αθλήτριες ήταν οι άτυχες των αγώνων. Η Φούλα Ζαχαρή, μιά από τις αθλήτριες που διεκδικούσαν ίσως την πρώτη θέση στις γυναίκες, έπαθε τελείως ξαφνικά αιμορραγία από τη μήτη και αισθάνθηκε ζαλάδες. Δεν μπόρεσε έτσι να αγωνιστεί, χάνοντας την ευκαιρία να πάρει κάποιο μετάλλιο τη μέρα της γιορτής της.

Η άλλη ήταν η Ράνια Ζησοπούλου, που μερικές μέρες πριν τους αγώνες έπαθε ρωγμώδες/κάταγμα στο πόδι. Ωστόσο η Ράνια πήγε στους αγώνες, ξέροντας ότι μόνο δίζυγο μπορούσε να κάνει, μόνο και μόνο γιατί είχε κληθεί και έπρεπε να πάει. Ενέργειες σαν αυτή της Ζησοπούλου είναι δείγματα ευσυνειδησίας και χαρακτηρίζουν αθλήτριες που ξέρουν τι σημαίνει αθλητισμός. Τέτοια παραδείγματα πρέπει να έχουν οι νέοι αθλητές.





Thalia Tsoufilidou.



Gianna Kasouni.



Οι φετεινοί κυπελλούχοι: Γιαννουλίδης, Κασούνη, Τσουφλίδου και Τασούλης.

#### ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

##### ΑΝΔΡΕΣ

1) ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ Μίμης	ΠΑΝΘ	54,20
2) ΛΟΥΠΑΚΗΣ Χάρης	ΑΡΗΣ	51,00
3) ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ Θωμάς	ΑΡΗΣ	48,50
4) ΣΙΟΥΤΗΣ Κώστας	ΑΧΙΛ	48,30
5) ΚΑΣΙΟΛΑΣ Χρήστος	ΠΑΝΘ	47,75

εκτός συναγωνισμού:

ΝΙΦΟΡΑΤΟΣ Δημήτρης	ΕΥΡ	48,85
ΚΟΣΜΙΔΗΣ Θανάσης	ΚΥΔ	47,40
ΓΕΡΟΥΜΟΣ Νίκος	ΓΛΥΦ	46,75

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1) ΚΑΣΟΥΝΗ Γιάννα	ΦΙΑ	36,60
2) ΝΑΖΙΡΗ Εύη	ΦΙΑ	35,90
3) ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ Νινώ	ΠΑΝΘ	34,10
4) ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Πόπη	ΠΑΝΘ	32,90
5) ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ Ράνια	ΦΙΑ	08,60

#### εκτός συναγωνισμού:

ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ Δέσποινα	ΦΙΑ	34,50
ΣΩΛΟΜΩΝΙΔΟΥ Χριστίνα	ΦΙΑ	34,00

##### ΕΦΗΒΟΙ

1) ΤΑΣΟΥΛΗΣ Ηλίας	ΑΓΡ	43,30
2) ΞΕΝΗΤΟΠΟΥΛΟΣ Θόδωρος	ΑΟΕΓ	40,65
3) ΦΡΑΓΚΟΤΑΣΙΟΣ Χρήστος	ΑΓΡ	39,80
4) ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ Γιώργος	ΠΑΝΘ	31,50
5) ΓΙΑΝΝΟΥΤΣΟΣ	ΕΥΡ	26,30

##### ΝΕΑΝΙΔΕΣ

1) ΤΣΟΥΦΛΙΔΟΥ Thalia	ΠΑΝΘ	34,90
2) ΝΑΝΟΥ Ιωάννα	ΑΛΞ	34,70
3) ΚΥΡΛΗ Ντανιέλα	ΦΙΑ	33,20
4) ΑΡΓΥΡΑΚΗ Αντωνία	ΦΙΑ	31,40
5) ΜΕΔΕΝΤΣΙΔΟΥ Ζωή	ΦΙΑ	31,00
6) ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ Κική	ΠΑΝΘ	22,00

#### ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ας δούμε τώρα τι μας είπαν οι νέοι κυπελλούχοι Ελλάδος. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ λυπάται που δεν φιλοξενεί και τις απόψεις της Γιάννας Κασούνη, η οποία αρνήθηκε να κάνει δηλώσεις, λόγω της απαγόρευσης που υπάρχει από την Τεχνική Επιτροπή Γυμναστικής για τους αθλητές και αθλήτριες της εθνικής να κάνουν δηλώσεις στον τύπο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Περιμένουμε την επέμβαση του ΓΓΑ κ. Κουλούρη, ο οποίος χρειάζεται να "τραβήξει το αυτί" ορισμένων κυρίων, που χωρίς να έχουν προσφέρει τίποτε στο άθλημα νομίζουν ότι μπορούν να το κάνουν "τσιφλίκι" τους, παραβαίνοντας ακόμη και το Σύνταγμα που λέει ότι κάθε Έλληνας πολίτης είναι ελεύθερος να εκφράζεται μέσω του τύπου. Οι ερασιτέχνες αθλητές δεν είναι υπάλληλοι κανενός και δεν μπορεί κανείς να τους απαγορεύει να πουν τη γνώμη τους για ένα αγώνα ή να ενημερώσουν τους Έλληνες φιλάθλους για την προετοιμασία τους, όταν η προετοιμασία αυτή πληρώνεται από τα χρήματα του Ελληνικού λαού.

ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ: "Η οργάνωση των αγώνων ήταν αρκετά καλή, ενώ η απόδοση όλων μας ήταν κάπως πεσμένη, λόγω των κουραστικών προπονήσεων. Έμεινα ευχαριστημένος από την δική μου απόδοση, γιατί έκανα όλα όσα ήθελα και είχα στο πρόγραμμα. Αρχίζω να ξαναβρίσκω τον παλιό μου εαυτό και προετοιμάζομαι σκληρά για μια διάκριση στην Καζαμπλάνκα, αφού εκεί χρειάζονται δυσκολίες στις σειρές... και τις έχω. Ήταν σωστή η σκέψη να γίνει το κύπελλο μέσα στην προετοιμασία της εθνικής, γιατί ήταν ένα τεστ και μία ευκαιρία για να δούμε που βρισκόμαστε".

ΤΣΟΥΦΛΙΔΟΥ: "Το βασικό μου πρόβλημα μέχρι τώρα ήταν η έλλειψη αγώνων και το τρακ που προέρχεται από την έλλειψη αυτή. Με σκληρή προπόνηση δύο εβδομάδων, μετά τις διακοπές, κατάφερα να ξεπεράσω το "βάρος" των διακοπών και βρέθηκα τη μέρα εκείνη στην κατάλληλη ψυχολογική κατάσταση για να κερδίσω. Πίστευα στη νίκη, που νομίζω ότι ήταν δίκαιη και είμαι ευχαριστημένη από την απόδοσή μου. Τώρα ο επόμενος στόχος μου είναι να μπω στην εθνική νεανίδων και πιστεύω ότι μπορώ να το καταφέρω. Και κάτι ακόμη: Τη νίκη μου τη χαρίζω στον προπονητή μου κ. Σάκη Βασιλειάδη, στον άνθρωπο που με βοήθησε όσο κανείς άλλος και στον οποίο οφείλω τα πάντα".

ΤΑΣΟΥΛΗΣ: "Σχετικά με την προπόνηση που έκανα μόνος μου το καλοκαίρι πήγα καλά, αν και είχα ορισμένες ατυχίες στους αγώνες. Παρά το ότι είχα το ατύχημα στην αρχή ο Ξενητόπουλος, στα άλλα όργανα πηγαίναμε μαζί. Αν όμως και εγώ δεν είχα ατυχίες, πιστεύω ότι και πάλι θα ήμουν νικητής. Στόχος μου τώρα είναι μια θέση στην εθνική εφήβων και μία καλή εμφάνιση στη μικρή Βαλκανιάδα. Εκλείσα φέτος την καριέρα μου στους εφήβους με δύο τίτλους και αυτό μου δίνει δύναμη και κουράγιο να συνεχίσω με αξιώσεις στους άνδρες. Τέλος, μου έκανε εντύπωση η οργάνωση των αγώνων. Ήταν η πρώτη φορά που όλα κύλησαν ρολόι. Ο κόσμος της Αλεξανδρούπολης έδειξε ότι αγαπάει την γυμναστική και γέμισε την αίθουσα, χειροκροτώντας όλους τους αθλητές".

ZAX. ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ



# ΟΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Από τις 5 μέχρι τις 8 Σεπτεμβρίου, οι εθνικές ομάδες ανδρών και γυναικών θα πάρουν μέρος στους Μεσογειακούς Αγώνες της Καζαμπλάνκα, όπου θα δώσουν εξετάσεις απέναντι σε μερικές από τις καλύτερες χώρες της Δυτικής Ευρώπης. Η προετοιμασία που έγινε, τόσο στην Αθήνα όσο και στη Θεσσαλονίκη, ήταν καλή και οι προοπτικές μας, χωρίς να είναι άριστες, είναι σίγουρα καλύτερες από άλλες χρονιές.

Η εθνική ανδρών, ενισχυμένη φέτος με τους ομογενείς Γιαννουλίδη, Λουπάκη και Νιφοράτο, αλλά χωρίς τον Δούμπα, θα προσπαθήσει να πάρει την ρεβάνς από τους Τούρκους και παράλληλα να διεκδικήσει θέσεις στους τελικούς -ίσως και κάποιο μετάλλιο- με τους δύο πρώτους.

Η γυναικεία ομάδα παρουσιάζεται με δύο νέα πρόσωπα, την Αρβανιτίδου και την Σολομωνίδου. Χωρίς να περιμένουμε πολύ τη νίκη επί των Γιουγκοσλάβων, σημειώνουμε ότι όλα μπορούν να γίνουν και ότι διεκδικούμε μία θέση από την 4η μέχρι την 6η. Από ατομικής πλευράς, μόνο η Κασούνη στο έδαφος έχει κάποια πιθανότητα να μπει στον τελικό, χωρίς και πάλι -επαναλαμβάνουμε- να αποκλείεται τίποτε περισσότερο ή λιγότερο.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ εύχεται στους Έλληνες αθλητές και αθλήτριες καθώς και στους προπονητές τους. ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ, και παρουσιάζει σήμερα ένα αφιέρωμα στην Μεσογειακή ομάδα 1983, που προήλθε από την πρόκριση της 14ης Ιουλίου στη Γλυφάδα. Στην πρόκριση εκείνη, οι αθλητές μπήκαν με την παρακάτω σειρά: Νιφοράτος, Σιούτης, Κασιόλας, Κοσμίδης (Γιαννουλίδης και Λουπάκης πέρασαν χωρίς αγώνα) και οι αθλήτριες: Κασούνη, Αρβανιτίδου, Ναζίρη, Νάνου, Κοτζαμάνη, Σολομωνίδου.

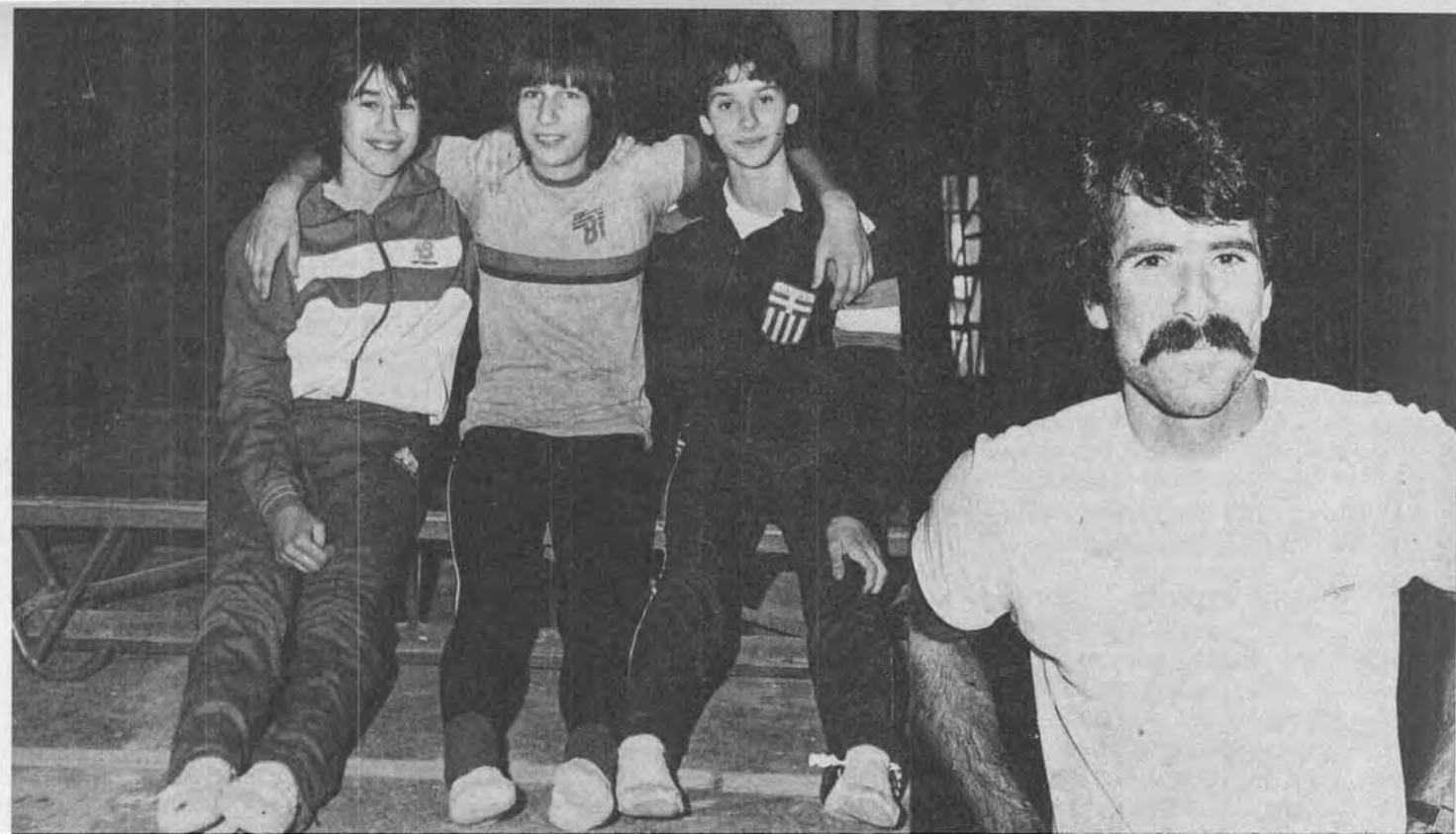
### ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ:** Γεννήθηκε στις 22-4-1969 στην Ηλιοκώμη Σερρών και άρχισε γυμναστική το 1977 στον Φιλαθλητικό. Προπονητές ήταν ο Γ. Νίκου, η Μ. Βέργου και τώρα ο Π. Στεφανίδης και η Ο. Δελιάκη. Έχει μία μεγαλύτερη αδελφή, πρώην αθλήτρια του Φιλαθλητικού. Ήταν πρωταθλήτρια κορασίδων το 1978 και πρωταθλήτρια νεανίδων το 1980. Φέτος ήταν 11η στις γυναίκες. Είναι 3 φορές διεθνής. Πρωτοεμφανίστηκε το 1980 και ήταν 8η Βαλκανιονίκης στο έδαφος γυναικών το 1980 Νο 9 στην Πανελλήνια κατάταξη του 1982. Ένα από τα ταλέντα της γυμναστικής.

**ΓΙΑΝΝΑ ΚΑΣΟΥΝΗ:** Χωρίς αμφιβολία είναι το μεγάλο αστέρι και η κορυφαία αθλήτρια της ελληνικής γυμναστικής. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη στις 24-12-1968 και άρχισε το 1977 στον Φιλαθλητικό. Προπονητές ήταν η Μ. Βέργου, ο Γ. Νίκου και τώρα ο Π. Στεφανίδης και η Ο. Δελιάκη. Έχει μία μεγαλύτερη αδελφή, πρώην αθλήτρια του Φιλαθλητικού. Πρωτοεμφανίστηκε το 1979 και ήταν 2η στις νεανίδες. Το 1981 ήταν δευτεραθλήτρια γυναικών και το 1982 και 1983 κατέκτησε το πρωτάθλημα και το Κύπελλο Ελλάδος, κάνοντας δύο συνεχόμενα ντράμπλ. Είναι πρωταθλήτρια Ελλάδος επί 4 συνεχή χρόνια στο άλμα και επί 3 συνεχή χρόνια στο έδαφος. Έχει 12 διεθνείς συμμετοχές, από το 1979. Ήταν 6η Βαλκανιονίκης το 1980 στο άλμα, 8η στο δίζυγο και 8η στο έδαφος. Το 1981 ήταν 6η Βαλκανιονίκης στο έδαφος και 7η Βαλκανιονίκης νεανίδων στο άλμα και το έδαφος. Το 1982 ήταν 6η Βαλκανιονίκης στο δίζυγο, πήρε το χρυσό μετάλλιο στη συνάντηση Τουρκίας-Ελλάδας και δύο τέταρτες θέσεις στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας. Τέλος, το 1983 ήταν 3η στη συνάντηση Ελλάδας-Τουρκίας και πήρε ένα χρυσό και ένα χάλκινο. Ήταν Νο 2 το 1981 και αθλήτρια της χρονιάς (No 1) το 1982.

**ΝΙΝΩ ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ:** Από τα μεγάλα ονόματα των τελευταίων δύο χρόνων. Γεννήθηκε στις 25-1-1970 στη Θεσσαλονίκη και άρχισε γυμναστική το 1978 στον Πανθεσσαλονίκειο. Προπονητές της ήταν ο Θ. Αυγίδης, ο Ι. Μυσιρλίδης και τώρα ο Σ. Βασιλειάδης και η Ε. Τορλαχίδου. Έχει ένα μεγαλύτερο αδελφό. Πρωτοεμφανίστηκε το 1979. Το 1980 ήταν πρωταθλήτρια νεανίδων στο έδαφος, το 1981 τέταρτη στις γυναίκες, το 1982 δευτεραθλήτρια και δεύτερη στο Κύπελλο και φέτος 3η στο πρωτάθλημα και το Κύπελλο. Έχει 6 διεθνείς συμμετοχές. Έγινε διεθνής το 1980, όταν ήταν η μικρότερη αθλήτρια των Βαλκανικών. Ήταν τότε 7η Βαλκανιονίκης στο έδαφος. Πέρυσι ήταν 8η στο δίζυγο στο Διεθνές μήτινγκ της Αθήνας και η μόνη Ελληνίδα που μπήκε σε δύο τελικούς στους Βαλκανικούς (7η στη δοκό και 8η στο έδαφος). Νο 8 το 1981 και Νο 3 το 1982.

**ΕΥΗ ΝΑΖΙΡΗ:** Το δεύτερο μεγάλο αστέρι της ελληνικής γυμναστικής. Μεγάλο ταλέντο αλλά και άτυχη, αφού σοβαροί τραυματισμοί επηρέασαν την καριέρα της. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη στις 3-9-1968 και άρχισε γυμναστική το 1977 στη ΧΑΝΘ, για να πάει το 1978 στον Φιλαθλητικό. Προπονητές ήταν ο Γ. Νίκου (ο άνθρωπος που την ανέδειξε) και η Μ. Βέργου και τώρα ο Π. Στεφανίδης και η Ο. Δελιάκη. Έχει ένα μεγαλύτερο αδελφό, που είναι αθλητής στίβου στον Τρίτωνα. Πρωτοεμφανίστηκε το 1978 και ήταν δευτεραθλήτρια νεανίδων. Το 1981 αναδείχθηκε πρωταθλήτρια Ελλάδος, το 1982 ήταν



Ναζίρη, Κασούνη, Κοτζαμάνη και ο προπονητής των γυναικών κ. Στεφανίδης.

τρίτη στο πρωτάθλημα και το κύπελλο και φέτος δεύτερη στο πρωτάθλημα και το κύπελλο. Είναι η πιο παλιά Ελληνίδα αθλήτρια στις γυναίκες και πρωταθλήτρια Ελλάδος στη δοκό επί 3 συνεχή χρόνια. Έχει 10 διεθνείς συμμετοχές. Πρωτόγινε διεθνής το 1979 και στην τότε Βαλκανίδα της Λουμπλιάνα έσπασε το χέρι της και εγχειρίστηκε. Το 1981 ξαναμπήκε στην εθνική και ήταν 5η Βαλκανιονίκης στο άλμα, 3η στη συνάντηση Τουρκίας-Ελλάδας, 5η στη δοκό στο Διεθνές Μήτινγκ της Αλεξάνδρειας, 6η στη δοκό και το έδαφος στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας, ενώ φέτος ήρθε τρίτη στη συνάντηση Ελλάδας-Τουρκίας και πήρε το χρυσό στη δοκό. Πέρυσι πήρε στην Κωνσταντινούπολη 9,40 στο άλμα, τον μεγαλύτερο βαθμό Ελληνίδας αθλήτριας σε Βαλκανικούς. Αθλήτρια της χρονιάς (No 1) το 1981 και Νο 2 το 1982.

**ΙΩΑΝΝΑ ΝΑΝΟΥ:** Γεννήθηκε στις 30-8-1969 στη Θεσσαλονίκη και άρχισε το 1978 στον Αλέξανδρο. Προπονητές της ήταν ο Χρ. Σοφοτάσιος, ο Μ. Ιορδάνου, ο Γ. Μυσιρλίδης και τώρα ο Δ. Καραμπουρνιώτης και η Β. Χρήστου. Έχει δύο αδελφές, μία μικρότερη και μία μεγαλύτερη. Πρωτοεμφανίστηκε το 1979. Το 1982 ήταν κυπελλούχος νεανίδων και τρίτη στο πρωτάθλημα, ενώ φέτος αναδείχθηκε πρωταθλήτρια και δεύτερη στο κύπελλο. Είναι επίσης πρωταθλήτρια νεανίδων στη δοκό και το έδαφος. Στην εθνική έχει δύο συμμετοχές και είναι η μόνη διεθνής του Αλέξανδρου. Φέτος ήρθε δεύτερη στη συνάντηση Ελλάδας-Τουρκίας και πήρε δύο αργυρά μετάλλια. Ήταν Νο 9 το 1982.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ:** Η μικρότερη αθλήτρια της εθνικής, με πολλά προσόντα, της οποίας όμως η απόδοση αποτελεί ερωτηματικό λόγω της απειρίας της. Γεννήθηκε στις 24-4-1971 στη Θεσσαλονίκη και άρχισε το 1976 στον Φιλαθλητικό. Προπονητές

της είναι ο Π. Στεφανίδης, που την ανέδειξε, και η Ο. Δελιάκη. Έχει μία μεγαλύτερη αδελφή. Πρωτοεμφανίστηκε το 1979. Το 1981 ήταν δευτεραθλήτρια κορασίδων, ενώ φέτος ήρθε 10η στις γυναίκες και πήρε χάλκινο στο άλμα. Στη μοναδική της διεθνή εμφάνιση, φέτος, κέρδισε την συνάντηση Ελλάδας-Τουρκίας και πήρε το χρυσό στο δίζυγο και δύο αργυρά.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ:** Την ομάδα θα συνοδεύσει στην Καζαμπλάνκα ο προπονητής κ. Παναγιώτης Στεφανίδης. Ο κ. Στεφανίδης είναι 32 ετών και κατάγεται από την Ξηρόβρυση Κιλκίς. Τελείωσε την ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης και ήταν παίκτης βόλλεϋ στον Φίλιππο Θεσσαλονίκης. Στον Φιλαθλητικό είναι από το 1976 και από πέρυσι ανέλαβε πρώτος προπονητής, καταφέροντας μάλιστα φέτος να αναδείξει τον σύλλογο του πρωταθλητή Ελλάδος σε όλες τις γυναικείες κατηγορίες. Έχει συνοδεύσει την εθνική νεανίδων στους Βαλκανικούς του 1981, την εθνική γυναικών στις συναντήσεις Τουρκίας-Ελλάδας (1982) και Ελλάδας-Τουρκίας (1983) και στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας το 1982. Τέλος, με τον Φιλαθλητικό έχει κερδίσει την πρώτη θέση το 1981 και την τέταρτη το 1982 στο διεθνές τουρνουά του Ράτινγκεν στη Δυτ. Γερμανία. Θεωρείται από τους πιο αξιόλογους Έλληνες τεχνικούς.

### ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

**ΜΙΜΗΣ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ:** Το πρώτο όνομα στην ελληνική ανδρική γυμναστική, ο κορυφαίος αθλητής στην ιστορία του αθλήματος. Ο Μίμης γεννήθηκε τη 1-2-1956 στο Μπρνό της Τσεχοσλοβακίας και έκανε γυμναστική στον τοπικό σύλλογο Ζμπρόγιοφκα. Το 1976 αναδείχθηκε πρωταθλητής Ελλάδος, ενώ στους

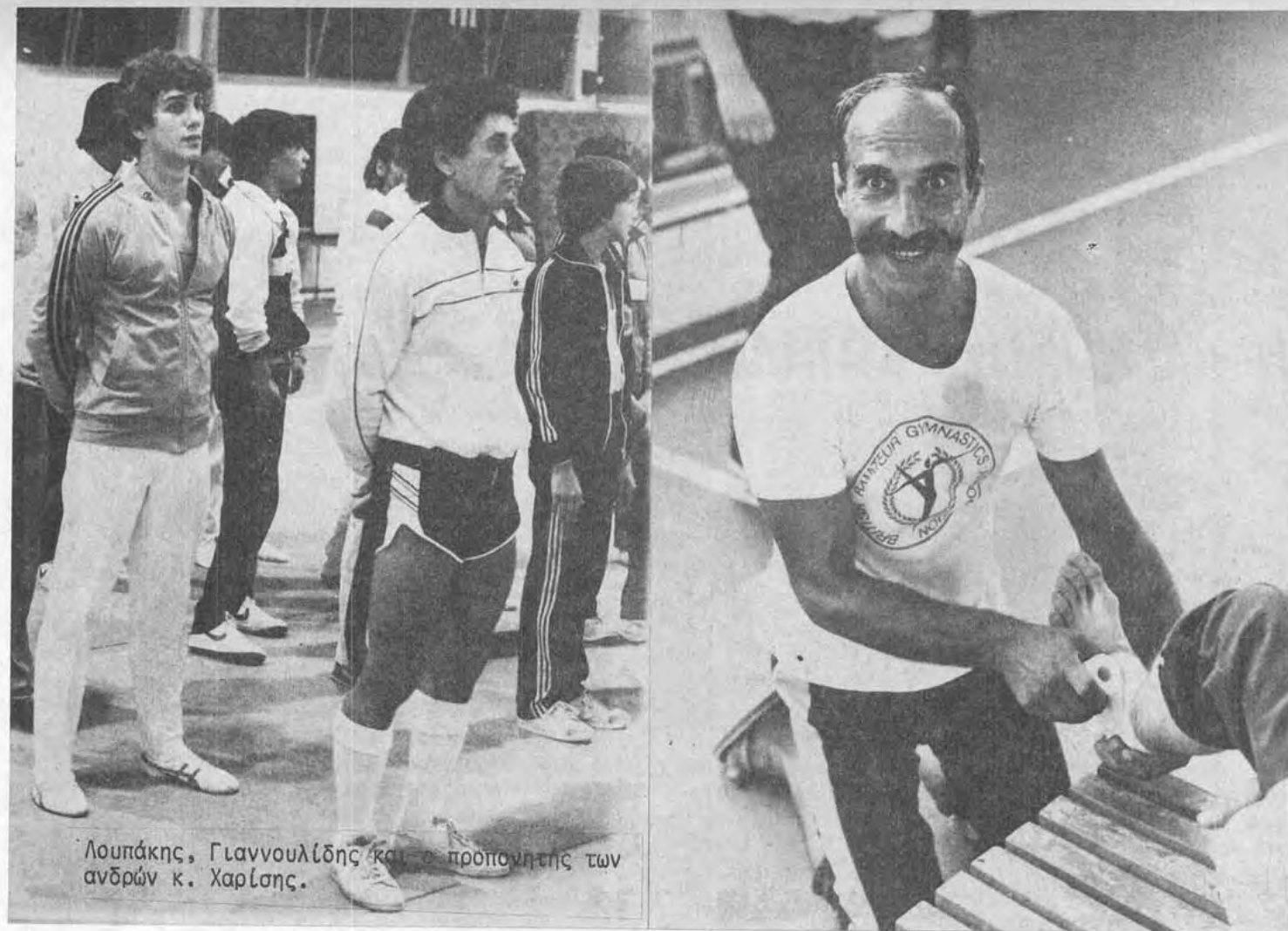


Βαλκανικούς του Κλουζ πήρε δύο χάλκινα μετάλλια (άλμα-έδαφος), μία τέταρτη θέση (δίζυγο) και τρεις έβδομες. Στη συνέχεια όμως, λόγω της αδιαφορίας των ανθρώπων της γυμναστικής, σταμάτησε για 4 χρόνια και επανήλθε φέτος. Η επάνοδος ήταν εντυπωσιακή. Πήρε ξανά το πρωτάθλημα Ελλάδος, με Πανελλήνιο ρεκόρ 56,05 β., τα χρυσά στους κρίκους, το άλμα και το δίζυγο και τα αργυρά στον ίππο με λαβές και το μονόζυγο. Στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας πήρε την πρώτη θέση, δύο χρυσά και τρία αργυρά μετάλλια. Πήρε επίσης μέρος στους Πανευρωπαϊκούς της Βάρνας, όπου τραυματίστηκε στο τρίτο όργανο, καθώς και στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1978. Είναι 4 φορές διεθνής στην Ελλάδα και πολλές φορές στην Τσεχοσλοβακία. Προπονητής του είναι τώρα ο Σ. Ταγτελενίδης.

**ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΟΣΜΙΔΗΣ:** Από τους πιό φιλότιμους νέους αθλητές μας. Γεννήθηκε στα Χανιά στις 8-5-1963 και άρχισε γυμναστική το 1977 στον Κύδωνα Χανίων, μόνος, χωρίς προπονητή, συνεχίζοντας έτσι μέχρι φέτος, όταν τον ανέλαβε ο Κ. Χαρίσης. Έχει μία μεγαλύτερη αδελφή. Πρωτοέκανε αγώνες το 1977. Το 1978 ήταν δεύτερος στους εφήβους, το 1979 τρίτος, το 1980 έκτος στους άνδρες, το 1982 τριταθλητής στους άνδρες και δεύτερος στο Κύπελλο Ελλάδος, ενώ φέτος ήταν 11ος, αφού όμως τραυματίστηκε στο τελευταίο όργανο. Πήρε ένα αργυρό και ένα χάλκινο μετάλλιο. Στην εθνική έχει 4 συμμετοχές από το 1979. Τότε ήταν 7ος Βαλκανιονίκης εφήβων στο δίζυγο και 8ος στο έδαφος και το μονόζυγο, το 1982 ήταν 5ος στο άλμα στο διεθνές μήτινγκ της Αθήνας και επίσης 7ος Βαλκανιονίκης στο άλμα και 8ος στο έδαφος.

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΣΙΟΛΑΣ:** Βασικό στέλεχος της εθνικής τα τελευταία χρόνια. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη στις 21-7-1964 και άρχισε γυμναστική το 1975 στον Πανθεσσαλονίκειο. Προπονητής του είναι ο Σ. Ταγτελενίδης. Έχει ένα μεγαλύτερο αδελφό. Πρωτοαγωνίστηκε το 1976. Αναδείχθηκε πρωταθλητής εφήβων το 1978, 1979 και 1980. Το 1982 ήταν 6ος στους άνδρες και το 1983 πέμπτος. Ήταν επίσης 4ος στο Κύπελλο του 1982 και 5ος το 1983. Είναι 7 φορές διεθνής. Το 1979 ήταν 7ος Βαλκανιονίκης εφήβων στο έδαφος και 8ος στον ίππο με λαβές, στο δίζυγο και το άλμα, το 1981, στους ίδιους αγώνες, 8ος στο έδαφος και τους κρίκους ενώ πέρυσι 8ος στον ίππο με λαβές, στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας.

**ΚΩΣΤΑΣ ΣΙΟΥΤΗΣ:** Ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα που έβγαλε η ελληνική γυμναστική, που όμως έμεινε σχεδόν αναξιοποίητο. Γεννήθηκε στις 23-4-1961 στο Κοπανάκι Μεσσηνίας και άρχισε γυμναστική το 1975 στον Αχιλλέα. Πρώτος προπονητής του ήταν ο Ι. Σατρατζέμης, ενώ τώρα προπονείται με τον Κ. Χαρίση. Έχει έναν αδελφό και μία αδελφή μεγαλύτερους. Πρωτοέκανε αγώνες το 1979. Το 1980 ήταν τριταθλητής στους άνδρες, το 1982 πρωταθλητής Ελλάδος στο άλμα και το 1983 6ος στο σύνθετο, τρίτος στο έδαφος και δεύτερος στο άλμα. Ήταν επίσης 4ος στο Κύπελλο Ελλάδος. Είναι 6 φορές διεθνής, και πρωτοαγωνίστηκε στην εθνική το 1980. Στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας το 1982 ήταν 5ος στο έδαφος, ενώ λίγο αργότερα αναδείχθηκε 7ος Βαλκανιονίκης στο έδαφος.



Λουπάκης, Γιαννουλίδης και ο προπονητής των ανδρών κ. Χαρίσης.

**ΧΑΡΗΣ ΛΟΥΠΑΚΗΣ:** Η μεγάλη ελπίδα μας μετά τον Γιαννουλίδη. Γεννήθηκε το 1963 στις ΗΠΑ και ήρθε φέτος στην Ελλάδα. Ανήκει στον Άρη Νικαίας, αλλά μένει και προπονείται στις ΗΠΑ. Φέτος ήρθε 2ος στους Πανελλήνιους και πρωταθλητής στο έδαφος και το μονόζυγο. Ήρθε επίσης δεύτερος στο Κύπελλο. Έχει μία συμμετοχή στην εθνική, στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας, όπου ήρθε τέταρτος και πήρε ένα χρυσό, ένα αργυρό και ένα χάλκινο.

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΙΦΟΡΑΤΟΣ:** Ο άλλος Ελληνοαμερικανός της εθνικής μας. Γεννήθηκε το 1964 στις ΗΠΑ και ήρθε κι αυτός φέτος στην Ελλάδα. Ανήκει στον Ευρίπειο Χαλκίδας. Έχει κάνει δύο μόνο αγώνες στη χώρα μας, την πρόκριση της εθνικής (όπου κέρδισε) και το Κύπελλο Ελλάδος (εκτός συναγωνισμού). Στην Καζαμπλάνκα θα κάνει την πρώτη διεθνή του εμφάνιση.

**ΘΩΜΑΣ ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ:** Ο Θωμάς Στουπάκης είναι πολύ πιθανό να πάρει τη θέση του Κοσμίδη, που είναι τραυματίας στο χέρι και ίσως δεν πάει τελικά στην Καζαμπλάνκα. Γεννήθηκε στις 2-3-1962 στην Αθήνα και άρχισε γυμναστική το 1978 στον Άρη Νικαίας. Προπονητής του ήταν ο κ. Στολάκης και τώρα ο Κ. Χαρίσης. Έχει ένα μεγαλύτερο αδελφό. Πρωτοαγωνίστηκε το 1979 και μεγαλύτερη επιτυχία του ως τώρα ήταν η κατάλειψη της τρίτης θέσης στο Κύπελλο Ελλάδος πέρυσι και φέτος. Είναι 4 φορές διεθνής. Πέρυσι ήταν 8ος στο άλμα στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας, ενώ φέτος στην ίδια διοργάνωση ήταν 5ος στο έδαφος και 7ος στο άλμα.

**ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΡΙΣΗΣ:** Από τους πιό γνωστούς Έλληνες τεχνικούς στο εξωτερικό. Ο κ. Χαρίσης είναι 40 χρονών και γεννήθηκε στην Κάτω Μερόπη Ιωαννίνων. Το 1949 έφυγε από την Ελλάδα και στάδισε οδρόμησε σαν αθλητής στην Ρουμανία. Εκεί σπούδασε γυμναστική και στη συνέχεια πήγε στην Ουγγαρία όπου ανέλαβε προπονητής στην εθνική γυναικών και ανέδειξε την Έρικα Τσάνου, ένα από τα πιό μεγάλα ταλέντα της Μαγυάρικης γυμναστικής. Στην Ελλάδα πρωτοήρθε σαν προπονητής με την εθνική Ουγγαρίας στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας το 1979. Φέτος εγκαταστάθηκε οριστικά στην Αθήνα, ανέλαβε προπονητής ανδρών στον Άρη Νικαίας, με τον οποίο κατέκτησε την 2η θέση στους Πανελλήνιους, και στη συνέχεια πήρε την εθνική ανδρών, την οποία κωυτσάρησε για πρώτη φορά στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ...

Ο χρόνος κλεισίματος του περιοδικού δεν μας επέτρεψε να συμπεριλάβουμε στο τεύχος αυτό το Κύπελλο Ελλάδος της μοντέρνας, που έγινε στις 20 Αυγούστου στην Καλαμάτα. Στο επόμενο τεύχος θα παρουσιάσουμε την διοργάνωση αυτή, μαζί με ένα πλήρες ρεπορτάζ για τους Μεσογειακούς της Καζαμπλάνκα και ένα ειδικό αφιέρωμα στους Βαλκανικούς ανδρών-γυναικών της Άγκυρας, που θα γίνουν από 29 Σεπτεμβρίου μέχρι 2 Οκτωβρίου στην τουρκική πρωτεύουσα.

ΖΑΧ. ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ

## ΓΡΑΨΤΕ ΜΑΣ ΤΩΡΑ,

σ' αυτό το απόκομμα, τα στοιχεία του γυμναστήριου (ή συλλόγου, σχολής κτλ.), ώστε να τα συμπεριλάβουμε στους πίνακές μας για ενημέρωση των χιλιάδων αναγνωστών μας.

ΠΟΛΗ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΟ .....

ΟΝΟΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ .....

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ) .....

ΑΘΛΗΜΑΤΑ (χρησιμοποιείστε τις συντομογραφίες) .....



## Η «ΑΓΝΩΣΤΗ» ΝΑΤΑΛΙΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΖΑΧΑΡΙΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΟΥ "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" ΣΤΗΝ ΓΙΟΥΡΤΣΕΝΚΟ  
"Η ΑΓΝΩΣΤΗ ΝΑΤΑΛΙΑ"

Θέλοντας να ικανοποιήσουμε την απαίτηση και τις παρακλήσεις πολλών αναγνωστών και αναγνωστριάων του περιοδικού μας, που ζήτησαν να μάθουν λεπτομέρειες για την αποκάλυψη του 1982, την παγκόσμια κυπελλούχο Νατάλια Γιουρτσένκο, παρουσιάζουμε σήμερα ένα αφιέρωμα στην καινούργια σοβιετική πρωταθλήτρια, την "άγνωστη Νατάλια".

Η πανέμορφη μελαχροινή αθλήτρια, που περίπου εντυπωσίασε στο Ζάγκρεμπ, έχει μιά όμορφη και ανθρώπινη ιστορία, που δείχνει ξεκάθαρα πόση θέληση χρειάζεται ο αθλητισμός, και πόση σκληρή προσπάθεια, μέσα από τα ξημά από τα γυμναστήρια, πρέπει να καταβάλουν οι αθλήτριες της γυμναστικής. Πρόσφατα, η Νάντια Κομανέτσι είχε δηλώσει σε μιά ιταλική εφημερίδα, κάνοντας ένα απολογισμό της καριέρας της, ότι "δεν φθάνει μόνο η σκληρή δουλειά για να φθάσει μιά αθλήτρια στην κορυφή. Εάν δεν έχεις μέσα σου την φλόγα της γυμναστικής, όλα είναι άχρηστα". Και η Νατάλια Γιουρτσένκο είχε μέσα της αυτή την φλόγα, τον "δυναμισμό της καρδιάς", όπως λέει ο προπονητής της, που τον κληρονόμησε από την Ελληνίδα μητέρα της.

Η Νατάλια γεννήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 1965 στο Νορίλσκ της Βόρειας Σιβηρίας. "Η πατρίδα μου, λέει η ίδια, είναι μιά όμορφη μοντέρνα πόλη, με περισσότερες από 200.000 κατοίκους. Είναι μιά από τις βορειότερες πόλεις της χώρας, στις όχθες της λίμνης Ντολγκόγιε, πολύ κοντά στην Αρκτική θάλασσα και στον Βόρειο πολικό κύκλο. Όπως καταλαβαίνετε, το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου η πόλη είναι σκεπασμένη από χιόνια. Για δύο μήνες τον χειμώνα ζούμε σε απόλυτο σκοτάδι, και ένα μήνα το καλοκαίρι ο ήλιος δεν δέει καθόλου".

Είναι συνηθισμένο πιά, οι μεγάλες πρωταθλήτριες να ανακαλύπτονται τυχαία. Το καλοκαίρι του 1972, η 7χρονη τότε Νατάλια, πήγε με τους γονείς της για διακοπές στην Μαύρη θάλασσα. Εκεί συνήθιζε να κάνει στην αμμουδιά τροχούς και τούμπες. Το όμορφο σώμα της κίνησε αμέσως την προσοχή της Γκαλίνα Χασάνοβα, βοηθού τότε του προπονητή της Τουρίτσεβα Βλάντισλαβ Ραστορότσκι. Η Χασάνοβα δεν έχασε χρόνο. Μίλησε αμέσως στους γονείς της

και τους έπεισε να τη γράψουν στην σχολή γυμναστικής του Νορίλσκ. Μάλιστα η ίδια, με ειδική άδεια του Ραστορότσκι πήγαινε κάθε τόσο για να ελέγξει την πρόοδο της μικρής Γιουρτσένκο. Οι συνθήκες που άρχισε η Νατάλια τη γυμναστική ήταν δύσκολες. Μέσα στα χιόνια και στην παγωνιά, πήγαινε κάθε μέρα για προπόνηση και σε λίγο καιρό έφθασε σε ένα αρκετά υψηλό επίπεδο. Ωστόσο, το Νορίλσκ δεν μπορούσε να της προσφέρει τις δυνατότητες για πρωταθλητισμό ούτε η Χασάνοβα ήταν η προπονήτρια που θα την έφθανε ψηλά. Έτσι το 1976, η Χασάνοβα έπεισε τους γονείς της Νατάλια ότι η κόρη τους έπρεπε να φύγει από το σπίτι και να εγκατασταθεί στο Ροστόβ, για να προπονηθεί με τον Ραστορότσκι.

Στα 11 της χρόνια λοιπόν, η Νατάλια έφυγε από το Νορίλσκ, για να ακολουθήσει τον δύσκολο δρόμο προς την κορυφή. Την εποχή εκείνη, ο Ραστορότσκι ετοίμαζε την Τουρίτσεβα για την Ολυμπιάδα του Μόντρεαλ. Όταν η Ολυμπιάδα τελείωσε, όλοι πιά ήξεραν ότι η Τουρίτσεβα ανήκε στο παρελθόν και ο Ραστορότσκι ήδη είχε έτοιμη την διάδοχό της. Η Νατάλια Σαποσνίκοβα έμπαινε σιγά-σιγά στο παγκόσμιο στερέωμα της γυμναστικής και μαζί της ο μεγάλος δάσκαλος της σοβιετικής γυμναστικής είχε άλλες δύο αθλήτριες που ετοίμαζε για το μέλλον: Την Νατάλια Γιουρτσένκο και την Αλμπίνα Σισσόβα, ένα χρόνο μικρότερη.

Από την στιγμή εκείνη, οι δρόμοι των δύο κοριτσιών ενώθηκαν και ακόμα μέχρι σήμερα βαδίζουν παράλληλα. Η Νατάλια και η Άλλα (χαϊδευτικό της Σισσόβα) είναι οι καλύτερες φίλες, μένουν μαζί στο Ροστόβ, προπονούνται μαζί, και πηγαίνουν μαζί σε όλα τα ταξίδια.

Το 1978 ήρθε για την Γιουρτσένκο η στιγμή της πρώτης διεθνούς εμφάνισης. Πήρε μέρος στο ετήσιο διεθνές τουρνουά της πόλης Ρίγα και παρά το ότι δεν ήρθε πρώτη, συγκέντρωσε τους απαραίτητους βαθμούς και της απονεμήθηκε το τίτλος της διεθνούς αθλήτριας. "Ήταν η πιό όμορφη στιγμή της καριέρας μου, λέει, γιατί ήξερα ότι άρχιζε για μένα ο δρόμος της καθιέρωσης και ότι μου δινόταν η ευκαιρία να ξεφύγω από την αφάνεια και την σκιά



της Σαποσνίκοβα. Η Νατάλια ήταν μιά μεγάλη αθλήτρια, την οποία πάντα σεβόμουν, αγαπούσα και ήθελα να μοιάσω. Όμως όλος ο κόσμος μιλούσε τότε μόνο γι'αυτήν, και δεν υπολόγιζε καθόλου και μένα".

Τον επόμενο χρόνο, ο Ραστορότσκι τόλμησε να φέρει τις δυο αθλήτριες του σε μιά απ'ευθείας "μονομαχία". Της έβαλε να αγωνισθούν στην διεθνή Σπαρτακιάδα της Μόσχας, μιά πρόβα για την Ολυμπιάδα. Το πείραμα πέτυχε. Η Σαποσνίκοβα πήρε το χρυσό μετάλλιο, αλλά η Γιουρτσένκο έφθασε στην έκτη θέση και ξεσήκωσε τους ειδικούς, παρουσιάζοντας για πρώτη φορά στον κόσμο το πλάνιο φλίκ-φλάκ στην δοκό, μιά πρωτοτυπία που ακόμα και σήμερα έχει το όνομα της. Στο όργανο αυτό, η Γιουρτσένκο πήρε το χάλκινο μετάλλιο. Λίγους μήνες αργότερα, επελέγη σαν αναπληρωματική στην εθνική ομάδα που πήρε μέρος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του Φορτ Γουέρθ.

Στα επόμενα δύο χρόνια, το όνομα της Νατάλια εξαφανίστηκε από το προσκήνιο. Ο Ραστορότσκι είχε το πλάνο του και παρά τις πιέσεις που δέχθηκε από την σοβιετική ομοσπονδία, την κράτησε μακριά από την εθνική ομάδα μέχρι το 1982. Την "έκρυσε" στο Ροστόβ και αθόρυβα την προπονούσε εντατικά, διαβλέποντας και ο ίδιος ότι η Σαποσνίκοβα έφθανε σιγά-σιγά στο τέλος του δρόμου της. Έτσι λοιπόν πέρυσι, όταν η Σαποσνίκοβα παντρεύτηκε τον Πάβελ Σουτ και δήλωσε ότι εγκαταλείπει τη γυμναστική, η σχολή του Ροστόβ δεν έχασε τα πρωτεία.

Τον Μάρτιο του 1982, η Γιουρτσένκο επανεμφανίστηκε με τα χρώματα της εθνικής ομάδας και παρουσιάζοντας μιά πλατειά γκάμα νέων ασκήσεων και ταυτόχρονα μιά εκπληκτική φυσική δύναμη, συνέντρι-

ψε με μεγάλη διαφορά την Νταβίντοβα και την Μπιτσέροβα, στο μεγάλο τουρνουά "MOSCOW NEWS" και πήρε την πρώτη θέση. Η νίκη αυτή δημιούργησε σάλο στους Σοβιετικούς, αλλά και Ευρωπαϊκούς κύκλους, αφού μάλιστα ήρθε λίγους μήνες μετά τον θρίαμβο της Σισσόβα στο "Κούνιτσι Καπ" της Ναγκόγια. Ο δρόμος της Γιουρτσένκο προς την κορυφή είχε ανοίξει και καμιά αντίπαλος δεν μπορούσε να σταθεί εμπόδιο. Τον Απρίλιο, η Γιουρτσένκο κέρδισε το κύπελλο Σοβιετικής Ένωσης, υποσκελίζοντας για μιά ακόμα φορά την παγκόσμια πρωταθλήτρια Όλγα Μπιτσέροβα. Και τον Σεπτέμβριο, μόλις ένα μήνα πριν κάνει την πρώτη της επίσημη εμφάνιση στο Ζάγκρεμπ, η Γιουρτσένκο αναδείχθηκε και πρωταθλήτρια Σοβιετικής Ένωσης.

Το πρωτάθλημα έγινε στην πόλη Τσελιαμπίνσκ, στα Ουράλια όρη. Η Νατάλια πήρε από την αρχή την πρωτοπορία στο σύνθετο και την κράτησε μέχρι το τέλος. Η Μπιτσέροβα και η Νταβίντοβα δεν πήραν μέρος στους αγώνες αυτούς γιατί ήταν τραυματισμένες. Έτσι το πρωτάθλημα εξελίχθηκε σ'ένα προσωπικό θρίαμβο του Ραστορότσκι, του οποίου τρεις αθλήτριες πήραν τα δέκα από τα 12 μετάλλια. Μόνη αθλήτρια η οποία μπόρεσε να τους σπάσει την κυριαρχία ήταν η μικροσκοπική Όλγα Μπιτσέροβα, της Δυναμό Μόσχας. Η Γιουρτσένκο πήρε τον τίτλο, με δεύτερη την Σισσόβα, τρίτη την Μοστεπάνοβα και τέταρτη την Κοβαλένκο. Στον τελικό της δοκού, οι τρεις πρώτες αθλήτριες πήραν 10, αλλά το χρυσό μετάλλιο, πήρε η Σισσόβα.



Για την Γιουρτσένκο έμενε πιά η μεγάλη διεθνής νίκη και η μεγάλη αυτή νίκη ήρθε στις 23 Οκτωβρίου στο Ζάγκρεμπ. Μετά από μία επιβλητική εμφάνιση, ισοβάθμισε στην πρώτη θέση του σύνθετου ατομικού με την Μπιτσέροβα και μοιράσθηκε μαζί της τον τίτλο. Το 1983 πήγε άσχημα στους Πανερωπαϊκούς, λίγο μετά όμως πήρε το χρυσό στην Πανεπιστημιάδα του Έντμοντον.

Η 18χρονη Νατάλια είναι σίγουρα μία αθλήτρια για μεγάλες ασκήσεις. Μετά το πλάγιο φλικ-φλακ, που παρουσίασε το 1979, στο Ζάγκρεμπ μας έδειξε ένα νέο πρωτότυπο άλμα (ροντάτ πριν τον βατήρα και Τσουκαχάρα τεντωμένο με πιρουέτα) και πριν λίγο καιρό, στο φετινό "MOSCOW NEWS" παρουσίασε για πρώτη φορά το διπλό τεντωμένο σάλτο στο έδαφος, το οποίο την οδήγησε στην κατάκτηση της πρώτης θέσης για δεύτερη συνεχή χρονιά.

Παρά το ότι προέρχεται από μία περιοχή κατ'εξοχήν βόρεια, η Γιουρτσένκο κάθε άλλο παρά ψυχρή είναι. Είναι μία κοπέλα που της αρέσει να εκδηλώνεται και νά λέει αυτό που πιστεύει. Στο Ζάγκρεμπ δημιούργησε εντύπωση, όταν δήλωσε μετά την νίκη της: "Με ρώτησαν πολλοί ποιός θα κρατήσει το παγκόσμιο κύπελλο, εγώ ή η Μπιτσέροβα. Χαίρομαι που οι οργανωτές πρόβλεψαν την περίπτωση ισοβαθμίας και έδωσαν δύο μικρά κύπελλα, έτσι ώστε να έχουμε από ένα η Όλγα και εγώ".

Σε συνέντευξη που παραχώρησε μετά την νίκη της στο Ζάγκρεμπ, η πανέμορφη Νατάλια δήλωσε χαμογελώντας: "Συνήθως ζυγίζω 45 κιλά. Και λέω συνήθως, γιατί το καλοκαίρι μ'αρέσει να τρώω παγωτά. Έτσι, είναι φυσικό να βάζω μερικά κιλά παραπάνω. Καταφέρνω όμως και τα χάνω με την προπόνηση. Υπάρχουν μέρες που δεν θέλω να κάνω προπόνηση. Ομολογώ ότι μου αρέσουν περισσότεροι οι αγώνες από την προπόνηση, γιατί θέλω να δείχνω τις νέες μου ασκήσεις στους κριτές. Με ικανοποιεί ιδιαίτερα όταν μία άσκηση που κάνω καλά παίρνει ανάλογο βαθμό. Και αν με αδικήσουν, το πρόβλημα είναι δικό τους. Ποτέ δεν μπορείς να συμφωνείς με ένα άνθρωπο σε όλα και οι κριτές είναι εκείνοι που βαθμολογούν.

Εκτός από τη γυμναστική, μου αρέσει πολύ ο στίβος. Και εκτός από την Τουρίσεβα, την οποία θεωρώ σαν ιδανική αθλήτρια, θαυμάζω τον Ολυμπιονίκη του τριπλούν Βίκτωρ Σανέφ. Κυριότερη αντίπαλό μου, έξω από την χώρα μου, θεωρώ την Μάξι Γκνάουκ. Είναι αλήθεια, ότι πριν τους αγώνες του Ζάγκρεμπ φοβόμουνα την Γκνάουκ. Ευτυχώς για μένα και δυστυχώς γι'αυτήν, η εγχείρηση στο πόδι της δεν της επέτρεψε να πάει όσο καλά ήθελε. Θα μου άρεσε πάντως να αντιμετωπίζα την Γκνάουκ στη καλή της φόρμα και να δώσουμε ένα αγώνα που θα μείνει αξέχαστος. Πιστεύω ότι μπορώ να την κερδίσω, είναι όμως το ίδιο πιθανό να με κερδίσει αυτή. Ελπίζω, κατά την διάρκεια του 1983 να μας δοθεί η ευκαιρία να συναγωνισθούμε επί ίσους όρους και να κερδίσει η καλύτερη.

Δεν μου αρέσει να ασχολούμαι με τους κανονισμούς της βαθμολογίας. Για μένα είναι αρκετό ότι τους ξέρουν ο προπονητής μου και οι κριτές που με κρίνουν. Μ'αρέσει να κάνω γυμναστική και μ'αρέσει να δείχνω κάθε φορά καινούργιες ασκήσεις. Μετά τους αγώνες θέλω πάντα να πιώ μία "Φάντα", τον αγαπημένο μου χυμό και να φάω ένα καλό παγωτό.



Το χόμπυ μου είναι να παρακολουθώ παραστάσεις μπαλέτων. Μπορώ να δω την ίδια παράσταση πολλές φορές και με επηρεάζει πολύ στις κινήσεις μου για τις ασκήσεις εδάφους. Όσο για τους δημοσιογράφους με έχουν ρωτήσει εάν τους συμπαθώ ή όχι. Η γνώμη μου δεν έχει καμιά απολύτως σημασία. Είναι το ίδιο αν μου αρέσουν ή όχι. Είναι κι αυτοί ένα κομμάτι του αθλητισμού. Είναι οι άνθρωποι που γυρίζουν όλο τον κόσμο για να καλύψουν τα γεγονότα. Γι'αυτό τους συμπαθώ. Απαντώ ευχαρίστως στις ερωτήσεις τους πριν από τους αγώνες και μετά την προπόνηση. Ποτέ όμως κατά την διάρκεια των αγώνων.

Στη γυμναστική οφείλω τα πάντα! Την υγεία μου, το ωραίο σώμα, τα όμορφα ταξίδια, όλα όσα μου έχουν ομορφύνει την ζωή".

Πιστεύουμε, ότι το σημερινό αφιέρωμα στην Νατάλια Γιουρτσένκο ικανοποίησε, έστω και λίγο, τους πολλούς φίλους που μας έστειλαν τα γράμματα τους και ζήτησαν να μάθουν γι'αυτήν. Το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" σύντομα θα παρουσιάσει παρόμοια αφιερώματα και για άλλους μεγάλους αθλητές και αθλήτριες της παγκόσμιας γυμναστικής.

ZAX. ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ

## ΟΙ ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΓΙΑΜΑΣΙΤΑ

Από τη Masae Matsumoto

Yamashita: Ένας σύγχρονος Σαμουράι.

HIRATSUKA- Μπορεί τα ρομπότ να αντικαθιστούν τους ανθρώπους στις Γιαπωνέζικες αυτοκινητοβιομηχανίες, αλλά το πνεύμα των Σαμουράι εξακολουθεί να ζει στον Yasuhiro Yamashita, ανίκητο στο τζούντο τα πέντε τελευταία χρόνια και παγκόσμιο πρωταθλητή σε δύο κατηγορίες.

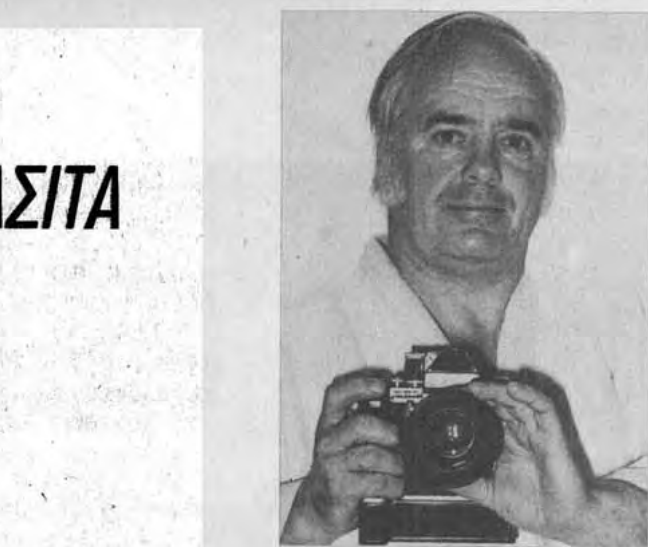
Ο πάντα καταδεκτικός, κάτοχος πέντε νταν, Yamashita έχει να παρουσιάσει μια νικηφόρα πορεία, 173 αγώνων. Το 1980, δεν μπόρεσε να λάβει μέρος στους Ολυμπιακούς της Μόσχας και έτσι τώρα στοχεύει σ'ένα χρυσό μετάλλιο το 1984 στους Ολυμπιακούς του Los Angeles, που θα έρθει να προστεθεί στους υπόλοιπους τίτλους του.

"Θέλω να νικήσω στους Ολυμπιακούς γιατί είναι οι μόνοι αγώνες που δεν έχω νικήσει ακόμα"είπε ο 25χρονος Yamashita, σε πρόσφατη συνέντευξη.

Ο Yamashita, που είχε χαρακτηριστεί "υπέρ-αγόρι" (super-boy) κατά την παιδική του ηλικία, είπε ότι οι δύο κυριότεροι στόχοι του γι'αυτό το χρόνο είναι, να νικήσει στο Ιαπωνικό Πρωτάθλημα Τζούντο και να υπερασπιστεί έναν από τους τίτλους του -κρατάει την ανοιχτή κατηγορία και την κατηγορία βαρέων βαρών- στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Μόσχα, τον Οκτώβρη.

Κανένας άλλος, δεν έχει νικήσει το Ιαπωνικό Πρωτάθλημα περισσότερο από τρεις φορές συνεχόμενα.

Ο Μασάκι ακινητοποιεί τον Σάνο με καμίσιο-γκατάμε.



Photos: Arthur Tansley  
4th dan Kodokan Judo

Ο ίδιος λέει ότι κάθε φορά που συμμετέχει σε αγώνες, διακατέχεται από το πνεύμα των Σαμουράι, των Ιαπώνων πολεμιστών της εποχής του Μεσαίωνα.

"Κάνω πάντοτε ένα μπάνιο και προσπαθώ να διατηρώ το περιβάλλον μου καθαρό έτσι ώστε να μην αισθανθώ ντροπή, ακόμα κι αν πεθάνω κατά τη διάρκεια του αγώνα" λέει.

Ο Yamashita, που πριν τους αγώνες ακούει πολεμικά τραγούδια, για να εμπνευσθεί, δεν πήρε μέρος στους Ολυμπιακούς της Μόσχας, το 1980 γιατί η Ιαπωνία ακολούθησε, άλλα Δυτικά κράτη στο μπουκότζ που έγινε στους αγώνες, σε ένδειξη αντίθεσης προς τη Σοβιετική στρατιωτική επέμβαση στο Αφγανιστάν.

Ο πρωταθλητής που κατάγεται από το Kumamoto του δυτικού Kyushu, άρχισε να κάνει τζούντο στα δέκα του χρόνια. Έγινε γνωστός όταν τον Απρίλη του 1977, σε ηλικία 19 χρονών, έγινε ο νεότερος αθλητής του τζούντο, που έχει κερδίσει ποτέ το Ιαπωνικό Πρωτάθλημα στον τρίτο χρόνο της αγωνιστικής του καριέρας.

Ο Μασούι ρίχνει τον Κομπαγιάσι με χαρά! - γκόσι και ιππόν.







Ο Μασού Ί τινάζει στον αέρα τον Φουτζιβέρα με χαράι-γκόσι, αλλά δεν καταφέρνει να τον γυρίσει.



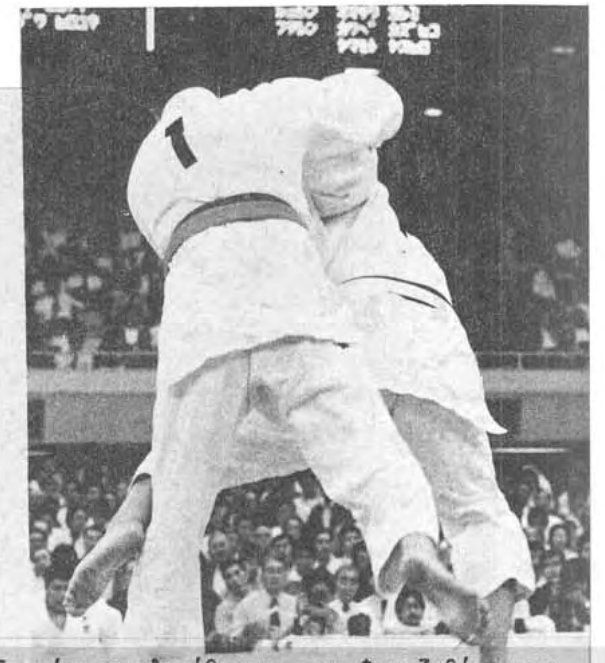
Ο Μασάκι ρίχνει τον Σουγκάι με αριστερό χαράι-γκόσι.



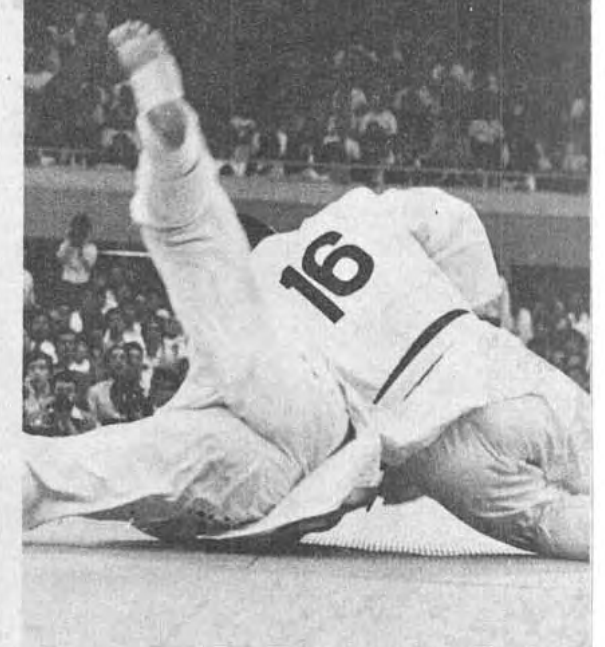
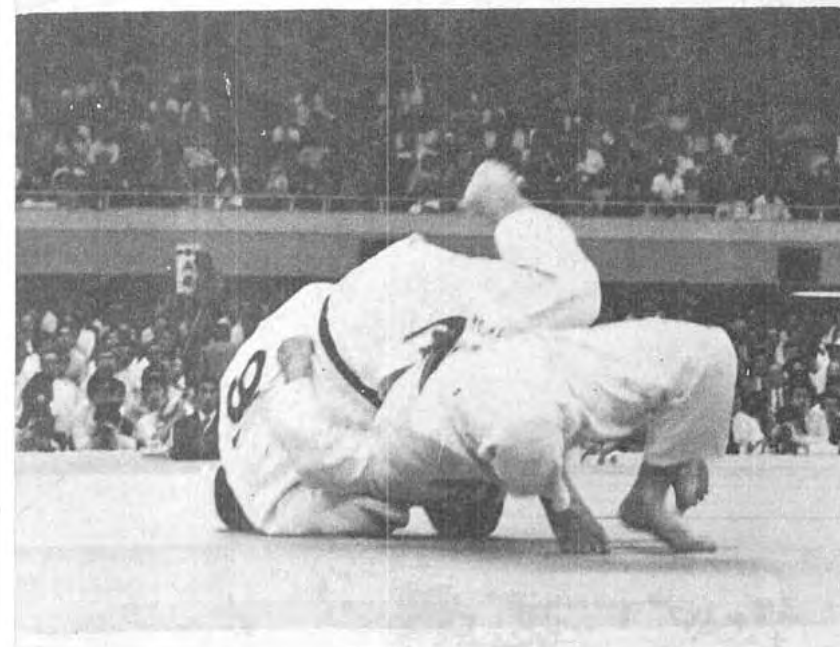
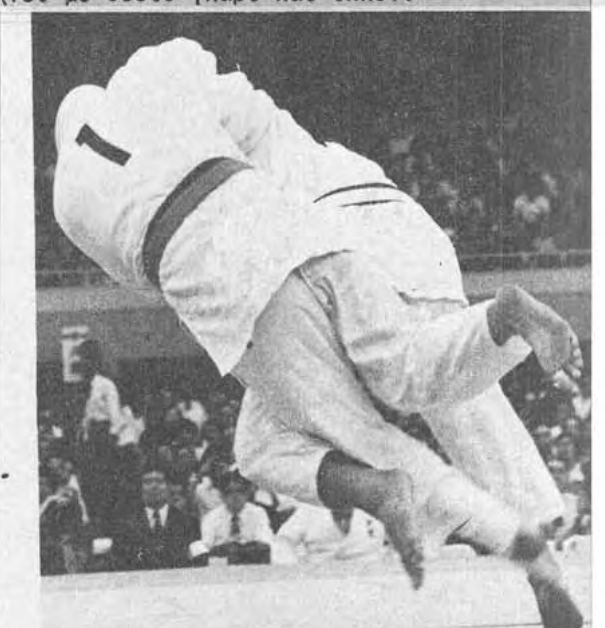
Οι καταπληκτικές φωτογραφίες οφείλονται στο συνεργάτη μας Άρθουρ Τάνσλεϋ, 4 νταν τζούντο.



↓ Ο Γιαμάσιτα επιτίθεται στον Σούβα με ούτσι-μάτα, αλλά δεν έχει πλήρη έλεγχο της τεχνικής. Ο Σούβα πέφτει σε γέφυρα και όχι με πλάτη, οπότε ο Γιαμάσιτα παίρνει μόνο βάζα-άρι.



↓ Ο Γιαμάσιτα επιτίθεται στον Φουτζιβέρα με ασιγκουρούμα, μετά αγκιστρώνει με το αριστερό του πόδι το πόδι του αντιπάλου του και τον ρίχνει με σόστο-γκάρι και ιππόν.







Ο Χάγκα γυρίζει τον Νακαμούρα με χαράι-γκόσι, αλλά ο τελευταίος αποφεύγει το ιππόν, στριφογυρίζοντας και παρασύροντας τον αντίπαλό του.



Ο Μασάκι επιτίθεται στον Χάγκα με χαράι-γκόσι που το γυρίζει σε καταπληκτικό μακικόμι.



Ο Γιαμάσιτα επιτίθεται με ουτσιμάτα εναντίον του Σάιτο στον τελικό.



Ο πρωταθλητής Γιαμάσιτα.

Η τελευταία του ήττα ήταν τον Οκτώβρη του 1977, όταν νικήθηκε στο τελικό του Μαθητικού Ιαπωνικού Πρωταθλήματος από τον Tsuyoshi Yoshioka, τον κυριότερο αντίπαλό του.

Το ρεκόρ του εναντίον μη Γιαπωνέζων αντιπάλων, είναι το ίδιο εντυπωσιακό. Από την πρώτη ξένη διοργάνωση, στην οποία έλαβε μέρος σε ηλικία 17 χρονών, όπου συμμετείχαν επίσης η Σοβ. Ένωση και η Γαλλία, μέχρι σήμερα, έχει πετύχει 107 νίκες εναντίον μη-Γιαπωνέζων.

Κορυφαίος παγκόσμιος πρωταθλητής, τόσο στην ανοιχτή όσο και στην βαρέων βαρών κατηγορία, ο Yamashita, έχει ύψος 1,80 μέτρα και βάρος 127 κιλά. Η κυριαρχία του στο κόσμο του τζούντο άρχισε το 1977 και έγινε ασφυκτική τον επόμενο χρόνο, κατά τη διάρκεια του οποίου, νίκησε 73 αγώνες χωρίς να χάσει ούτε ένα.

Το 1979 κέρδισε 42 αγώνες, συμπεριλαμβανομένου και εκείνου για τον τίτλο του Παγκόσμιου Πρωταθλητή στο τζούντο, που κέρδισε νικώντας στο τελικό τον Γάλλο Jean-Luc Rouge.

Το 1981 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα είχε διπλή επιτυχία νικώντας τον Σοβιετικό Grigory Veritchev κέρδισε τον τίτλο στην κατηγορία βαρέων βαρών και νικώντας τον Πολωνό Wojciech Reszko κέρδισε τον τίτλο στην ανοιχτή κατηγορία. Εξ' αιτίας μιας αλλαγής στους κανονισμούς, στους φετεινούς αγώνες θα έχει τη δυνατότητα να αγωνιστεί μόνο για ένα από τους δύο τίτλους.

Το περασμένο χρόνο ο Yamashita έκανε μόνο 10 αγώνες, αλλά πιστεύει ότι μπορεί ακόμα να διατηρείται σε καλή κατάσταση. Προπονείται γύρω στις πέντε ώρες την ημέρα στο Πανεπιστήμιο Tokai, όπου οφείλει να ολοκληρώσει μια σειρά πτυχιακών μαθημάτων, το Μάρτιο, προκειμένου να γίνει καθηγητής σωματικής αγωγής.

"Κάνω πιέσεις πάγκου για δύναμη και τρέξιμο για αντοχή" λέει ο Yamashita. "Νομίζω ότι με σκληρή καθημερινή προπόνηση, χρειάζομαι τουλάχιστον επτά ώρες ύπνου για να κρατιέμαι σε φόρμα".

Παρά την αυτοπεποίθησή του, λέει ότι ακόμη αισθάνεται την αγωνία να τον πιέζει πριν τους αγώνες.

"Η αγωνία πριν τους αγώνες είναι τόσο έντονη που θα ήθελα να ζητήσω βοήθεια από τους θεούς".

## ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Υπερασπίζοντας τον τίτλο του, ο πρωταθλητής Yasuhiro Yamashita, καθηγητής του Πανεπιστημίου Tokai, κέρδισε για έβδομη συνεχή χρονιά το πανιπωνικό πρωτάθλημα τζούντο, νικώντας τον μεγαλύτερο αντίπαλό του Hitoshi Saito, καθηγητή του Πανεπιστημίου Kokushikan, στο τελικό που έγινε στην αίθουσα Budokan στο Tokyo.

Περισσότεροι από 10.000 θεατές είδαν τον Yamashita, πέντε νταν, να νικά τον Saito με απόφαση.

Ο Yamashita νίκησε τον Takao Fujiwara, τέσσερα νταν, στον ημιτελικό. Οι ημιτελικοί διάρκεσαν μία μέρα και ξεκίνησαν με 36 αντιπάλους που προέρχονταν από διάφορα μέρη της Ιαπωνίας. Ο Yamashita νίκησε μέσα στο 48" με "Οσότο-γκάρι".

Ο Saito νίκησε στον δικό του ημιτελικό ένα πρωταθλητή των κολλεγίων με τρία νταν, τον Yoshi-mi Masaki του Πανεπιστημίου Tenri, με απόφαση.

## Τα Αποτελέσματα

Τελικοί: Yamashita νικάει Saito με απόφαση.  
 Ημιτελικοί: Yamashita νικάει Fujiwara με Osotogari. Saito νικάει Masaki με απόφαση.

Προημιτελικοί: Fujiwara νικάει Hoshi με απόφαση, Yamashita νικάει Suwa με οκούρι-ερί-τζιμε. Masaki νικάει Haga με χαράι-μακικόμι. Saito νικάει Takazawa με γιοκόσιχο-γκατάμε.

Τρίτος Γύρος: Haga νικάει Nakamura (απόφαση). Masaki νικάει Sugai (Awasewaza). Saito νικάει Nakajima (Uchimata). Takazawa νικάει Motomatsu (απόφαση). Fujiwara νικάει Matsui (απόφαση). Hoshi νικάει Shibata (απόφαση). Suwa νικάει Ho (απόφαση). Yamashita νικάει Nakamura (Awase-wazou).

Μασάε Ματσουμότο



## ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον θεόδωρο Γεωργιάδη  
Προπονητή Τζούντο του  
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ Αθλητικού Ομίλου Πετρούπολεως

Προς τον κ. Ν. Παπαδόπουλο  
Πρόεδρο του ΑΡΗ Πετρούπολεως

Κύριε Παπαδόπουλε,

Ήθελα και είχα πολλές αποστομωτικές απαντήσεις να σας δώσω σε όσα αναφέρετε σχετικά με το άτομό μου στην επιστολή σας της 31ης Μαΐου 1983, που δημοσιεύτηκε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 6/10 σελ.58. Τελικά όμως, επειδή το θέμα μεταφέρεται σε προσωπικό επίπεδο και δεν ενδιαφέρει άμεσα το κόσμο του τζούντο, προτιμώ να μην απαντήσω προσωρινά εκτός αν με προκαλέσετε πάλι.

Άλλωστε έτσι συμμορφώνομαι και με την επιστολή του ΣΕΓΑΣ Αρ.Πρωτ. 5299/19-8-83, που εσείς επιδιώξατε να μου σταλεί.

θεόδωρος Γεωργιάδης  
2 νταν Τζούντο

Η σχετική επιστολή του ΣΕΓΑΣ, από όσα ξέρουμε, που έλαβε ο Πρόεδρος του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΑΟΠ έκανε συστάσεις προς τον κ. Γεωργιάδη μέσω του Προέδρου του ΔΑΟΠ για την επιστολή του κ.Γεωργιάδη που δημοσιεύτηκε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ 6/8,9 σελ. 60.

Για όσους γνωρίζουν την ιστορία του κ. Αναγνωστάκη και της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο, του θ.Γεωργιάδη και του ΔΑΟΠ, το όλο θέμα είναι "ιλαροτραγικόν".

Και εξηγούμεστε (για όσους δεν ξέρουν):

Πριν ενάμισο χρόνο, καλώς ή κακώς, διαφώνησαν ο ΑΡΗΣ Πετρούπολης με τον προπονητή του τμήματος τζούντο θ.Γεωργιάδη. Από κει και πέρα ο θ. Γεωργιάδης έφτιαξε ένα νέο σύλλογο τζούντο ΜΟΝΟ με τη συμπαράσταση λίγων γονιών μαθητών του και ΧΩΡΙΣ

ΚΑΜΙΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ βοήθεια των Μεγάλων Πατέρων του ΣΕΓΑΣ (βοήθειά μας, Αμήν). Στις δύσκολες μέρες της ίδρυσης αυτού του νέου συλλόγου και στην ανάγκη του για στρώματα, που είναι και το απαραίτητο στοιχείο για να στηθεί χώρος προπόνησης τζούντο, οι Μεγάλοι Πατέρες (την ευλογία σας!) συμπαράσταθηκαν με τη χαρακτηριστική τους αδιαφορία, που δείχνουν άλλωστε μέχρι σήμερα για το άθλημα.

ΚΑΜΙΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΒΟΗΘΕΙΑ δεν δόθηκε στο νεοϊδρυθμένο ΔΑΟΠ από τον ΣΕΓΑΣ και τους Μεγάλους Πατέρες του Τζούντο που με τόση στοργή αγκαλιάζουν το άθλημα (τόσο σφιχτά, ώστε το πνίγουν!). Αν κάναμε λάθος και έχουν προσφέρει μια ... τσίχλα ή έστω ένα ... γλυφιτζούρι στον ΔΑΟΠ να μας το πουν να διορθώσουμε τις απόψεις μας.

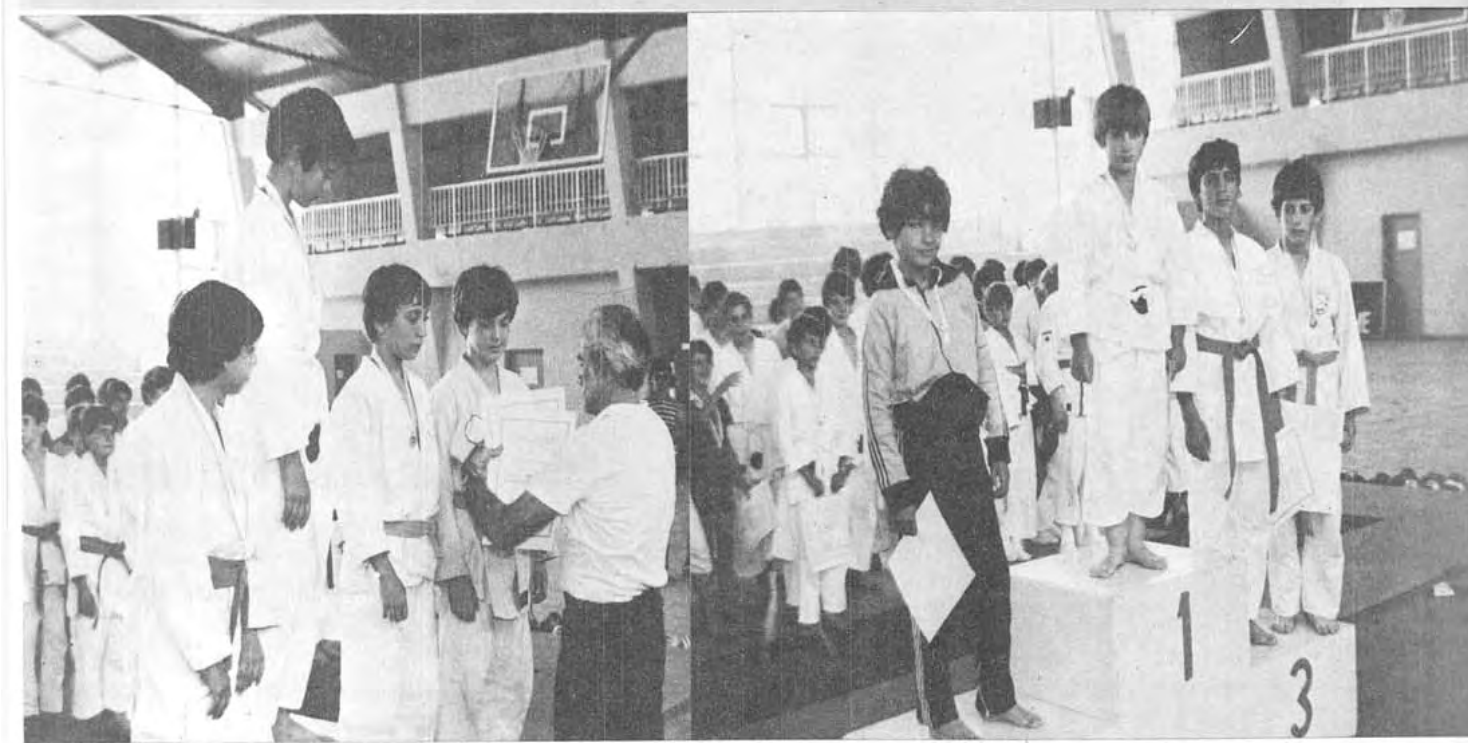
Παρά την αδιαφορία τους ο ΔΑΟΠ ιδρύθηκε, δούλεψε και ήρθε πρώτος στους Πανελλήνιους Αγώνες παιδιών της 5-6-83.

Σ' αυτό το σκηνικό έρχεται τώρα η Τεχνική Επιτροπή Τζούντο του ΣΕΓΑΣ με τον Πρόεδρό της κ. Αναγνωστάκη και παρασύρει τον Πρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κ. Μιχαηλίδη και το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ στο να βάλουν το όνομά τους κάτω από μια επεικώς ΗΛΙΘΙΑ επιστολή, στην οποία άνθρωποι άσχετοι με το άθλημα κάνουν συστάσεις στον Πρόεδρο ενός συλλόγου τζούντο (του ΔΑΟΠ, για τον οποίο ο ΣΕΓΑΣ ΠΟΤΕ δεν έκανε ΤΙΠΟΤΑ και ο οποίος τυπικά ΔΕΝ ανήκει ακόμα στον ΣΕΓΑΣ), να κάνει με τη σειρά του συστάσεις στον προπονητή του συλλόγου του για μια καθαρά προσωπική υπόθεση του τελευταίου με τον ΑΡΗ Πετρούπολης. Κοντολογής ... "κουλουβάχαρα"!



Από τους Πανελλήνιους Τζούντο Παίδων της 5-6-83. Απονομή στα 40-45 κ. γεννηθέντων 1968-69. 1ος Σοφός Άλκης (ΔΑΟΠ), 2ος Μαρκέτος Μιχάλης (ΤΖΟΥ), 3οι Αλεκάτος Μιχάλης (ΧΑΝΘ) και Αναστασόπουλος Νίκος (ΑΟΤ).

Απονομή στα 30 κ. (1970-73): 1ος Παπαδόπουλος Βασίλης (ΔΑΟΠ), 2ος Ραγκούσης Θωμάς (ΤΖ) 3οι Γρηγοριάδης Γιάννης (ΟΑΑ) και Θεοδωράτος Γεράσιμος (ΠΓΣ).



Απονομή στα 38-42 κ. (1970-73): 1ος Χρονόπουλος Λεωνίδας (ΔΑΟΠ), 2ος Φραγγελάκης Παναγιώτης (ΕΟΤΚ), 3οι Σιμάκος Δημήτρης (ΠΓΣ) και Χάστας Πέτρος (ΠΓΣ).

Απονομή στα 35-38 κ. (1970-73). 1ος Γερακέλης Θόδωρος (ΔΑΟΠ), 2ος Βουτσάρης Πάνος (ΟΑΑ), 3οι Λιακάκος Στέφανος (ΤΖΟΥ) και Μουτούσης Κώστας (ΤΖΟΥ).



# ΑΪΚΙΝΤΟ: ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

"Εναρμόνιση" Με το Βουδισμό  
Από Ιαπωνική ημερήσια εφημερίδα

"Μπορείτε να βελτιώσετε τις τεχνικές του αϊκίντο, με περισσότερη προπόνηση, αλλά θα είναι πολύ δύσκολο να δείτε το πνεύμα του αϊκίντο μόνο μέσα από τη προπόνηση" λέει η Barbara Yates.

Τελευταία η Barbara Yates έκανε μια ομιλία με θέμα: "Εξευγενίζοντας το πνεύμα μας: Αϊκίντο Shugyo (σκληρή προπόνηση) και Zen" και κέρδισε τον 3ο ετήσιο Αγγλικό διαγωνισμό Λόγου για τον Βουδισμό και τον Ιαπωνικό πολιτισμό, που χρηματοδοτείται από την Αγγλική Ακαδημία Βουδισμού και άλλες Διεθνείς Βουδιστικές Οργανώσεις.

Αμερικανίδα δικηγόρος, η Barbara Yates που ήρθε στην Ιαπωνία για να τελειοποιήσει τις γνώσεις της στο αϊκίντο, περιέγραψε στο λόγο της πως ήρθε σε επαφή με το Zen κατά τη διάρκεια των προνήσεων στη πολεμική τέχνη και κέρδισε το Κύπελλο της Πανιαπωνικής Βουδιστικής οργάνωσης.

Σπούδασε νομικά στο Πανεπιστήμιο της Ιωα, και ενδιαφέρθηκε στην αρχή για το καράτε και μετά για το αϊκίντο. Αποφάσισε να διαδώσει το αϊκίντο στις Η.Π.Α. ύστερα από μία δίμηνη σκληρή προπόνηση στην Ιαπωνία.

Τώρα ελπίζει να ιδρύσει ένα ναό αϊκίντο, για να διαδώσει στις Η.Π.Α., διά μέσου του αϊκίντο, το πνεύμα του βουδισμού.

"Προσπαθώ, όσο είναι δυνατό, να παραμερίσω τις εξαρτήσεις, την επιθυμία για δόξα, χρήματα και άλλα υλικά αγαθά μια που, όπως έμαθα μέσα από τον Βουδισμό, μόνο σε ταλαιπωρίες μπορούν να με βάλουν. Όταν απελευθερωθώ από αυτές τις επιθυμίες θα μπορέσω να γνωρίσω καλύτερα το πνεύμα του αϊκίντο" λέει η Yates.

Ακολουθεί το πλήρες κείμενο του λόγου της.

\* \* \*

Αϊκίντο, "ο δρόμος της πνευματικής αρμονίας", όπως θα λέγαμε στα Αγγλικά. Το Αϊκίντο είναι ίσως η πιό ποιητική από τις Γιαπωνέζικες πολεμικές τέχνες- πολλές φορές αποκαλείται "Zen" σε κίνηση.

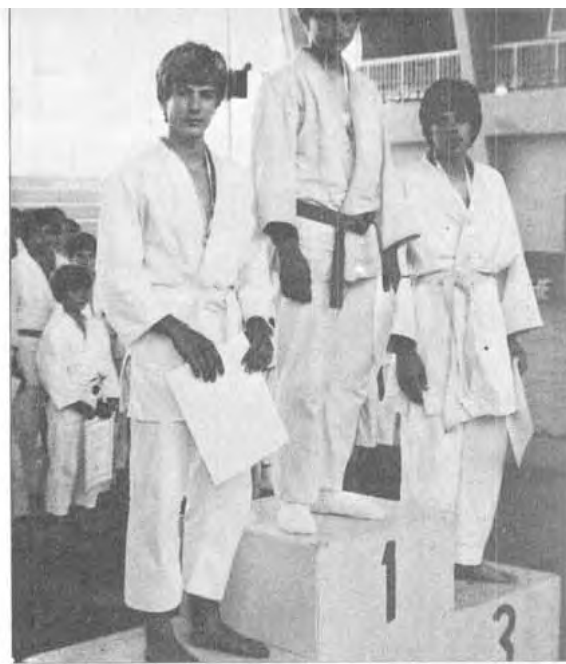
Θα έχετε όλοι ακούσει για το καράτε και το τζούντο, που είναι πολύ δημοφιλή στη Δύση. Το Καράτε είναι σαν δύο ραβδιά που συγκρούονται, κι όποιος είναι πιό γερό, νικάει.

Στο τζούντο, υπάρχει ένα σημείο κι ένα ραβδί που διαπερνά το σημείο. Ως ένα βαθμό είναι ακόμα θέμα σωματικής δύναμης.

Στο αϊκίντο, υπάρχει μόνο ένα σημείο -το κέντρο σου (ο άξονάς σου)- και τα πάντα περιστρέφονται γύρω απ' αυτό. Δεν είναι πιό θέμα σωματικής δύναμης αλλά συγκέντρωσης και πνευματικής δύναμης.



Απονομή στα 30-35 κ.(1970-73): 1ος Καλλιγένης Χρήστος (ΕΟΤΚ), 2ος Γερακέλης Νίκος(ΔΑΟΠ), 3οι Καραμάνος Γιώργος (ΕΟΤΚ) και Τσάπος Μιχάλης (ΚΟΛ).



Απονομή στα άνω των 60 κ. (1970-73):1ος Τσάκωνας Γιάννης (ΑΡΗΣ), 2ος Τουρλούγκος Μελέτης (ΚΟΛ), 3ος Βουμβουράκης Λευτέρης (ΑΟΠΑ)



Απονομή στα 56-62 κ. (1968-69): 1ος Καντούτσος Θανάσης (ΧΑΝΘ), 2ος Βασιλείου Γιώργος (ΑΟΤ), 3ος Κατσίκας Γιώργος (ΑΟΤ).



Απονομή στα 53-60 κ. (1970-73): 1ος Κεφαλιανός Διαμαντής (ΑΡΗΣ), 2ος Γκούμας Θανάσης (ΑΟΤ), 3οι Ελευθεριάδης Παναγιώτης (ΑΟΠΑ) και Κωνσταντόπουλος Λευτέρης (ΑΝΟΓ).

Καλό θα ήταν να γίνουν ορισμένες συστάσεις στον κ.Αναγνωστάκη σχετικά με τα καθήκοντά του. Εγώ προσωπικά θα του πρότεινα να παραιτηθεί, από το τζούντο τουλάχιστον, και να αφήσει για πρόεδρο της ομοσπονδίας (που όλο ετοιμάζεται και ποτέ δεν γίνεται) τον κ. Βακατάση, που το έχει δέσει και .. κόμπο.

Συμπερασματικά λοιπόν για το όλο θέμα της επιστολής επίκλησης, κάνω την εξής υπόθεση:

Ίσως παίρνει κάποια ψήφο ο κ.Αναγνωστάκης από τον ΑΡΗ Πετρούπολης στις αρχαιρεσίες του ΣΕΓΑΣ, ίσως θέλει να τους υποχρεώσει με κάποιο ... ρουσφέτι. Ίσως ξέρει ότι τέτοιες επιστολές επί-

πληξης προς κάποιον με τον οποίο δεν έχει καμιά σχέση θα γραφτούν στα παλιά τα παπούτσια αυτού του κάποιου. Ίσως λέει "Δε βαρύνεσαι, βάζω την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο να γράψει την επιστολή, βάζω τον ΣΕΓΑΣ να την πρωτοκολλήσει, την στέλνω στον ΔΑΟΠ, σκασίλα μου τι θα πει ο Γεωργιάδης, εγώ έχω τον ΑΡΗ δικό μου στις εκλογές!!!"

Όλα αυτά ... ίσως και να είναι μάλλον οπωσδήποτε αλήθεια.

Θύμιος Περισίδης

Στο αϊκίντο δεν υπάρχουν ανταγωνισμοί, δεν υπάρχει νίκη ή ήττα, μόνο εναρμόνιση.

Αρχίζεις να βλέπεις ότι υπάρχουν πολλές ομοιότητες ανάμεσα στο αϊκίντο και τη διδασκαλία του Βουδισμού. Θα μπορούσα να κάνω ορισμένες εσωτερικές συγκρίσεις, αλλά προτιμώ να σας δώσω ένα παράδειγμα από την προσωπική μου πείρα.

Όταν πρωτοήρθα στην Ιαπωνία πριν από τέσσερα χρόνια, είχα την πρόθεση να διδαχθώ αυτή τη πολεμική τέχνη από ένα δάσκαλο με δέκα νταν τον "sen sei" Hikitsuchi. Ήμουν ένα "Πολύ Σημαντικό Πρόσωπο" που μοιραζόταν μαζί με άλλους Αμερικάνους διάφορες λανθασμένες αντιλήψεις για τις πολεμικές τέχνες. Το αρχικό κίνητρο για να μάθω "Το Δρόμο της Πνευματικής Αρμονίας" ήταν η επιθυμία να αναπτύξω τη δύναμη και την αντοχή μου και φυσικά να πάρω τη μαύρη ζώνη -όλα σε δύο μήνες, προκειμένου να γυρίσω θριαμβευτικά στην Ιωα και να διδάξω αυτοάμυνα.

Φυσικά στη πιό ευτελή παρουσιάσή του, το αϊκίντο θα μπορούσε να θεωρηθεί μέθοδος αυτοάμυνας ή ακόμα και αδυνατίσματος.

Ο δάσκαλος Hikitsuchi μας το δίδαξε σαν κάτι περισσότερο -σαν τρόπο ζωής.

Ο δάσκαλος Hikitsuchi στα 63 του χρόνια στη πόλη Κγτο, προπονει στο Kendo, το bojutsu, το kyudo και άλλες πολεμικές τέχνες και παράλληλα διδάσκει Zen.

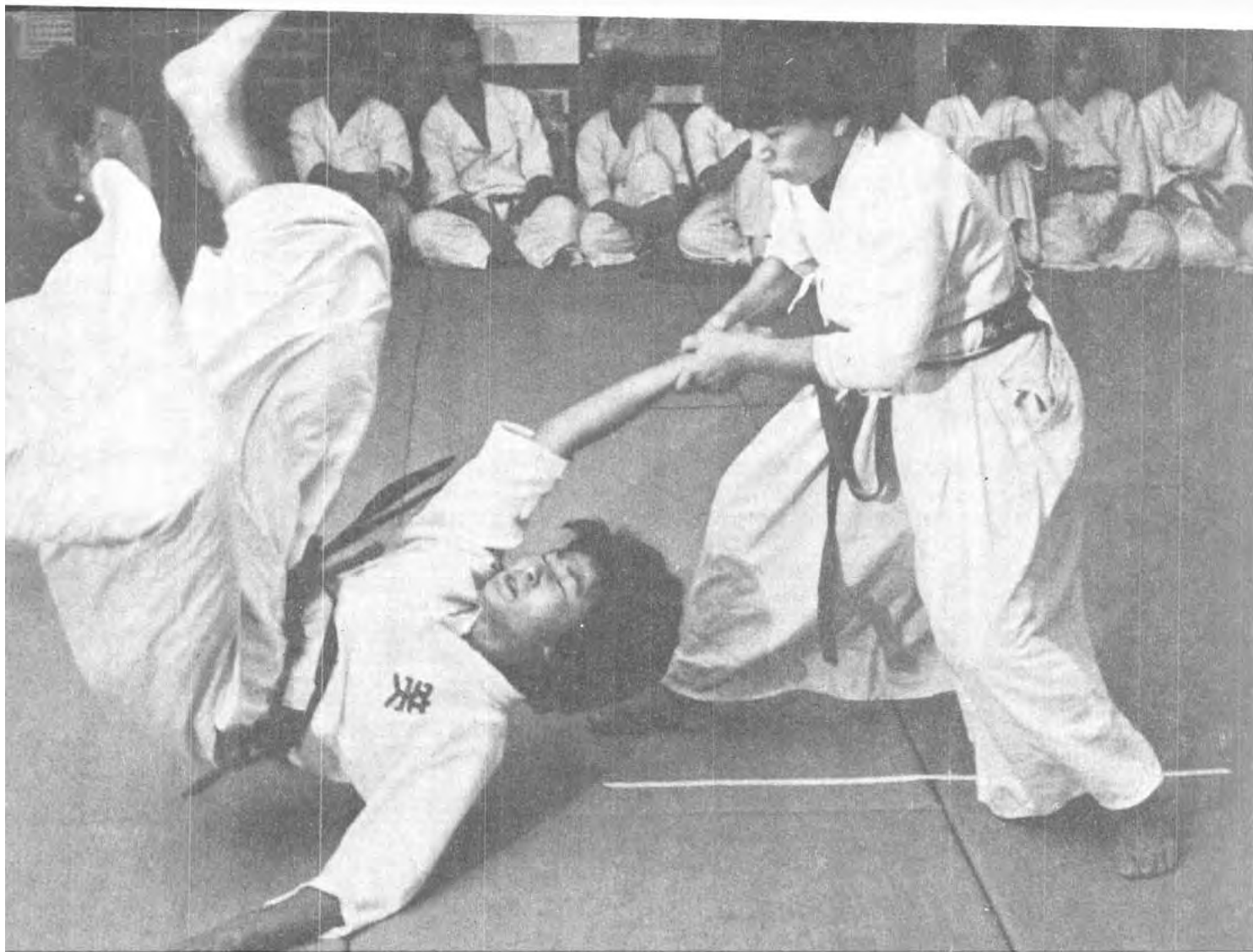
Βουδιστής και Σινδοϊστής ιερέας και παράλληλα δάσκαλος του αϊκίντο, απαιτούσε από μας να κάνουμε, προπόνηση και να προσευχόμαστε καθημερινά, τόσο τις πολύ πρωινές ώρες όσο και τ'απόγευμα. Το χειμώνα σηκωνόμαστε στις 5 το πρωί, καθαρίζαμε το ντότζο και τρέχαμε επάνω στο πιό κοντινό βουνό για shinkokyu (μαθήματα αναπνοής), συνέχιζαμε με προπόνηση και προσευχές. Το ίδιο επαναλαμβανόταν το απόγευμα.

Ο δάσκαλος μας δίδαξε ό,τι ο ιδρυτής του αϊκίντο Morihei Ueshiba είχε μεταβιβάσει σ' αυτόν. Η άσκηση είναι μορφή και πνεύμα σε Βουδιστικούς όρους θα μπορούσες να πεις "Samatha και prajna" μια ισορροπία ανάμεσα στο σώμα και τον νου, γνώση και σοφία.

Επέμενε ότι η πραγματική προπόνηση -οι ανατροπές και οι λαβές με τους συντρόφους μας- ήταν ένας τρόπος για να "εξευγενίσουμε το πνεύμα μας" και να "κοιτάξουμε βαθύτερα στις καρδιές μας.

Για εμάς τους Αμερικανούς αυτό ήταν κάτι πραγματικά παράξενο. "Τι βλακεία είναι αυτή" θα





αναρωτιόμαστε. "Τι σχέση μπορεί να έχουν αυτά με τις πολεμικές τέχνες;". Ο δάσκαλος συχνά παρουσίαζε τεχνικές, εξηγώντας ότι το aikinto υπάρχει, για να φέρει πνευματική αρμονία στον κόσμο, για να δώσει αγάπη.

Επέμενε ότι έπρεπε να βοηθάμε ο ένας τον άλλο σαν να βρισκόμαστε σ'ένα πλοίο που βυθίζεται και πρόκειται όλοι να πνιγούμε. Φυσικά όλα αυτά ακούγονταν πολύ μελοδραματικά σ'εμάς. Ένας γεροδεμένος Καλιφορνέζος κι εγώ που συχνά προπονιόμασταν μαζί, προσπαθήσαμε να δείξουμε τι θα μπορούσε να είναι το aikinto. Χτυπούσαμε ο ένας τον άλλο, με ανατροπές, στριφογυρίσματα επιδεικνύοντες και γενικά αναστατώνουμε όλους τους άλλους. Τότε ο δάσκαλος έμπαινε μέσα, ερχόταν κοντά μας κι έλεγε "Αυτό δεν είναι aikinto".

Αργότερα θέλησα να εντυπωσιάσω το δάσκαλο με την ευγένειά μου\* αλλά δεν έπιασε\* με αγνόησε τελείως. Ήμουν έτοιμη να γυρίσω σπίτι, απογοητευμένη ή κάτι χειρότερο νευριασμένη. Δεν έδειχνα να κάνω πρόοδο, και βρισκόμασταν συνέχεια κάτω από την αυστηρή επιτήρηση του δασκάλου. Όλοι οι μη-Γιαπωνέζοι προπονούμενοι δυσφορούσαν γι' αυτή τη παραδοσιακή Γιαπωνέζικη "shugyo" (σκληρή προπόνηση) και ανάμιξη σ'όλες τις φάσεις της προσωπικής μας ζωής.

Παρ'όλα αυτά ήταν απαραίτητο, το βλέπω τώρα, και απαιτούσε βαθιά υπομονή και κατανόηση από τη μεριά του δασκάλου που είχε αναλάβει να μας οδηγήσει στην αυτογνωσία.

\*Όπως και νάχει το πράγμα, μιά μέρα πίσω από το ντότζο, όπου οι ξυλουργοί έφτιαχναν ένα καινούργιο υπόστεγο, από παραξενιά μου, δανείστηκα ένα πριόνι κι ένα κομμάτι ξύλου. Το μεσημέρι, μόνη μου, έξω στην ηλιόλουστη ανοιξιιάτικη μέρα, πριόνιζα, όταν ξαφνικά εμφανίστηκε ο δάσκαλος και φώναξε, "Αυτό είναι". Μου είπε ότι οποτεδήποτε κι αν ένοιωθα την ανάγκη να πριονίσω θα έπρεπε να το κάνω, ακόμα κι αν γινόταν προπόνηση ή ήταν μεσάνυχτα.

Θα ήθελα να σας πω ότι φωτίστηκα στιγμιαία, αλλά πολλές φορές αργότερα πριόνιζα ενσυνείδητα, ενεργούσα ενσυνείδητα. Φυσικά δεν ήμουν παρά ένας σπόρος λωτού, μέσα στο ζεστό βάλτο του Wakayama, που δεν είχε ακόμα ανθίσει.

\*Όταν άρχισα να παρακολουθώ μαθήματα Βουδισμού στο ναό Zenyogi στο Τόκυο, άρχισαν να ξεκαθαρίζουν μέσα μου όσα ο δάσκαλος Hikitsuchi προσπαθούσε να μας διδάξει. Το aikinto ήταν ένας δρόμος, ένα "do", μια πορεία όλο προς τα εμπρός-μέσα και έξω από το ντότζο, μια πορεία προς τη συγκέντρωση και την ηρεμία.

Εκείνο το απόγευμα πριόνιζα για λίγο μόνο, χωρίς προσδοκίες, χωρίς να θέλω να επιδειχθώ ή να εντυπωσιάσω κάποιον με την τεχνική μου. Υπήρχα και μόνο πριόνιζα.

Ο δάσκαλος Hikitsuchi, συχνά έλεγε ότι θα μπορούσε να μου δείξει όλα τα μυστικά του aikinto μέσα σε μιά μέρα αν ήμουν "ανοιχτή" να τα δεχτώ. Αλλά ήμουν ακόμη πολύ "κλειστή", προσκολλημένη σ'αυτά που ο δάσκαλος Ichishima αποκαλούσε "τιποτένιες εξαρτήσεις".



Επιθυμούσα δόξα, τύχη, τρόπαια. Έτσι σήμερα μαθαίνω τη σχέση, στη πραγματικότητα την ταυτότητα μεταξύ του aikinto και του Βουδισμού.

Το aikinto, κάτω από την διδασκαλία του δασκάλου Hikitsuchi και του δασκάλου Kobayashi στο Τόκυο, έγινε ο δικός μου δρόμος.

Ο Βουδισμός, κάτω από τη διδασκαλία του δασκάλου Ichishima, έγινε η πίστη μου. Τώρα αναρμονίζομαι...

(Στο διαγωνισμό συμμετείχαν με επιτυχία άλλα έξι άτομα, μεταξύ των οποίων ο Thomas O'Kelley που κέρδισε το τρίτο βραβείο της Αγγλικής Ακαδημίας Βουδισμού).

Στη διάρκεια της πεντάχρονης διαμονής της σ'αυτή τη χώρα, κάτοχος της μαύρης ζώνης στο aikinto, η Barbara, υπήρξε μαθήτρια του σεβασμιότατου Shoshin Ichishima, κοσμήτορα του πανεπιστημίου Taisho.

Ο Ichishima υπήρξε παλιότερα συνεργάτης σε έρευνες για τις Ανατολικές Διαλέκτους, που γίνονταν στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Berkeley, και υπο-επίσκοπος της ιεραποστολής Tendai στη Χαβάη. Επίσης χρηματοδοτεί μιά μηνιαία διάλεξη με θέμα "Ο εσωτερικός Βουδισμός και η σκέψη του Zen" (στα Αγγλικά) για τους αλλοδαπούς που βρίσκονται στον ναό Zenyogi στο Τόκυο.

Μασάε Μασουμότο



## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

"Αυτό είναι αυθεντικό. Αυτές οι πέτρες δεν θα φθαρούν. Το άλλο είναι καλό για ανθρώπους που δεν ξέρουν, αλλά οι πέτρες δεν θα κρατήσουν, θα φθαρούν. Η κατεύθυνση του ποταμού θ' αλλάξει".

Ομιλητής, καθώς περπατούσαμε μέσα από τους κήπους του Ιαπωνικού-Μορφωτικού Κέντρου στο Los Angeles, ήταν ο Tsutomu Ohshima, ένας από τους τελευταίους μαθητές του Gichin Funakoshi, ιδρυτή του Ιαπωνικού καράτε.

Με τον Funakoshi σαν κορυφαίο εκπαιδευτή, ο Ohshima ήταν ο αρχηγός της ομάδας της λέσχης του καράτε στο περίφημο Waseda University της Ιαπωνίας. Ήρθε στις Η.Π.Α. το 1955 για να θεμελιώσει το Shotokan καράτε στην Αμερική\* ο πρώτος σύλλογος Shotokan καράτε σ' αυτή τη χώρα. Από τότε διατήρησε την οργάνωσή του σαν ένα από τα πιο παραδοσιακά παρακλάδια του Ιαπωνικού καράτε στον κόσμο - πιο αγνή από την ίδια την J.K.A. που είχε διαμορφωθεί περίπου την ίδια εποχή.

"Το καράτε είναι ένας καθρέφτης του ανθρώπινου πνεύματος" του αρέσει να λέει ο Ohshima η κληρονομιά του είναι ένα πολύτιμο πετράδι που σκοπεύει να διατηρήσει.

"Θυμάμαι όταν ο δάσκαλος Funakoshi δίδασκε στο Waseda University. Ήταν κιόλας γερασμένος. Έπρεπε να τον ανεβάζουμε τα σκαλιά για το dojo και μετά το μάθημα να τον κατεβάζουμε πάλι. Αυτό το έκαναν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μέσα στη τάξη. Αλλά έστω κι αν ήταν ήδη 80 χρονών, η αντίληψή του στο καράτε ήταν ασυναγώνιστη.

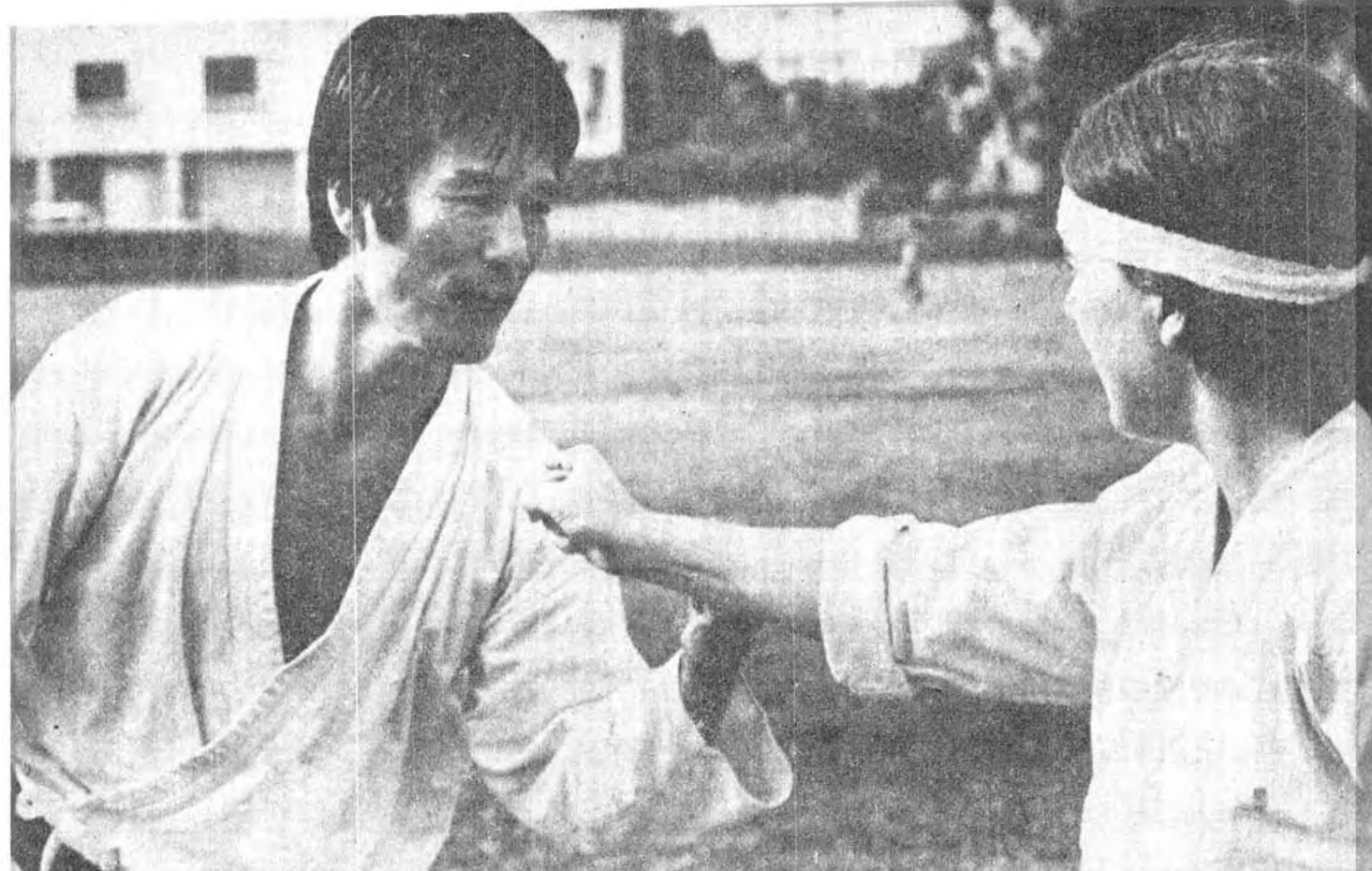
"Για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα υπήρχε σύγχυση για το ποιός τρόπος ήταν σωστότερος στην εκτέλεση του πλάγιου λάκτισματος. Όταν ο δάσκαλος Funakoshi μας την έδειχνε, έκανε απλά μια μικρή, χαμηλή κίνηση με το πόδι του, όπως ακριβώς το μπροστινό γρήγορης επαναφοράς (snap) λάκτισμα μόνο που το σώμα έβλεπε στο πλάι... Πολλοί από μας πίστεψαν ότι έκανε το λάκτισμα μ' αυτό τον τρόπο επειδή ήταν γέρος. Εκείνη την εποχή σκεφτήκαμε ότι το λάκτισμα θα έπρεπε να καταλήγει ψηλότερα, με το γόνατο νυρισμένο προς τα μέσα, πράγμα που έδειχνε σωστό αλλά ήταν δυσκολότερο στην εκτέλεση. Αυτός ήταν ο τρόπος που εφάρμοσα όταν ήρθα στις Η.Π.Α.



Ο Gichin Funakoshi, που το 1922 έφερε το Καράτε στην Ιαπωνία από την Okinawa, συνειδητοποίησε την τέχνη του σαν μία πνευματική όσο και σωματική γνώση. Η λέξη Shotokan προέρχεται από το όνομα που υπόγραφε ο Funakoshi "Shoto", που υπονοεί τον ήχο που δημιουργεί ο άνεμος όταν φυσάει τα πεύκα.

"Έκανα εξάσκηση σ' αυτό τον τρόπο για πολλά χρόνια, αλλά άρχισα να αντιμετωπίζω προβλήματα με την πλάτη μου. Τελικά, ο δάσκαλος Obata, ο πρώτος αρχηγός της λέσχης του Καράτε του Πανεπιστημίου Κέιτο επισκεφθήκε τη χώρα (μετά από πρόσκλησή μου) και του το ανέφερα. Του είπα: "Ξέρεις, νομίζω, κάτι δεν πάει καλά με το πλάγιο λάκτισμα. Όταν εκτελείται μ' αυτό τον τρόπο κάνει πολύ κακό στην πλάτη. Ο Obata είπε: "Μα φυσικά. Δεν είναι αυτός ο τρόπος για το πλάγιο λάκτισμα. Δεν έβλεπες πως την έκανε ο Δάσκαλος;"

"Ο δάσκαλος Funakoshi μας έδειχνε συνέχεια το σωστό τρόπο αλλά χρειάστηκαν πολλά χρόνια μέχρι να καταλάβουμε το λάθος μας. Αν δεν ρωτούσα δεν θα την είχα βελτιώσει ποτέ\* αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ρώτησα αμέσως επειδή ένοιωσα την ανάγκη μιας αλλαγής. Πρώτα προπονήθηκα γύρω στα 20 χρόνια".



Τέτοιο είναι το πνεύμα που καλλιεργείται από την οργάνωση του Ohshima, την S.K.A., που περριφανεύεται για την αφοσίωσή της στη φιλοσοφία και τις μεθόδους του Funakoshi. Τα Kata που διδάσκει ο Ohshima είναι οι αυθεντικές 19 φόρμες που δημοσιεύτηκαν στο "Karate-do-Kyohan" του Funakoshi το "κορυφαίο βιβλίο" του καράτε. Ο Ohshima ήταν ο πρώτος που το μετέφρασε στα Αγγλικά. Συνιστάται σ' όλα τα μέλη της S.K.A. να το διαβάσουν. Η Ιαπωνική Ομοσπονδία Καράτε (J.K.A.), σε αντίθεση, κρατάει τα βασικά kata αλλά μερικά τα έχει καταργήσει κι άλλα τα έχει αλλάξει. Στο μεταξύ Ohshima έχει παραμείνει σ' επαφή με τους παλαιότερους από αυτόν στο καράτε -όπως ο Obata, ο Egami, ο Kamata-Watanabe και άλλους, την ελίτ των καρατέκα των πρώτων χρόνων- και, όπως με το πλάγιο λάκτισμα, δεν θα αλλάξει πρόθυμα οποιαδήποτε λεπτομέρεια.

Ακόμα και το σύστημα ιεραρχίας στην SKA, διατηρεί την πρώτη του μορφή. Όταν το σύστημα με τις ζώνες πρωτοξεκίνησε δεν υπήρχαν επίσημες χρωματικές διαφορές. Ο καθένας ξεκινούσε με άσπρη ζώνη και οι ζώνες των μεγαλύτερων μαθητών γίνονταν σκούρες με το πέρασμα του χρόνου, σταδιακό μαύρισμα.

Ο Funakoshi, εισήγαγε σαν ένα είδος καταξίωσης τις καφέ ζώνες για τους μεσαίους μαθητές και τις μαύρες για τους προχωρημένους, προκειμένου να υπογραμμίζει την ατομική πρόοδο με κάποιο ξεχωριστό τρόπο. Μόνο αργότερα εισήχθη η πολυχρωμία από την νεότερη γενιά. Αλλά ο Ohshima δεν έχει καμμία σχέση μ' αυτά.

Η S.K.A. έχει μόνο τρία χρώματα στις ζώνες- άσπρο, καφέ και μαύρο. Η άσπρη είναι για μαθητές από 8 έως 4 kyu. Η καφέ για τα 4 kyu έως τη πρώτη μαύρη ζώνη, μια περίοδος που διαρκεί 3-4 χρόνια για τους περισσότερους. Η μεγαλύτερη ζώνη που δίνεται είναι η μαύρη ζώνη πέμπτης στάθμης, η μεγαλύτερη διάκριση που ο Funakoshi παρα-

Ο Tsutomu Ohshima, κεφαλή της S.K.A., ήταν γνωστός στα νειάτα του σαν ο πιο αυστηρός και σταθερός μαθητής του Funakoshi. Στα 26 χρόνια που διδάσκει στις Η.Π.Α. έχει προσπαθήσει να διατηρήσει την καθαρότητα της τέχνης του Funakoshi.

χώρησε κατά τη διάρκεια της ζωής του και η μεγαλύτερη που αναγνωρίζει ο Ohshima. Επικρατεί η άσθηση ότι δίνοντας μεγαλύτερες διακρίσεις απ' ό,τι έδωσε ο Funakoshi προσβάλλεται η μνήμη του ιδρυτή.

"Χάνουμε πολλούς πιθανούς μαθητές με τον τρόπο αυτό" λέει ο Tom Muzila ένας από τους 15 με 5 νταν στο σύλλογο. "Είναι πιο δημοφιλές να δίνονται ένα είδος ζώνης κάθε λίγους μήνες. Μ' αυτό τον τρόπο ο αρχάριος αλλάζει χρώματα κάθε τόσο και ίσως αισθάνεται περισσότερο ότι κάνει πρόοδο. Αλλά δεν θέλουμε ανθρώπους που θεωρούν την τέχνη σαν μια εξωτερική συμπλήρωση. Θέλουμε να εκπαιδεύουμε ανθρώπους που υπορούν να καταλάβουν ότι ο πραγματικός αγώνας είναι εναντίον του ίδιου τους του εαυτού".

Δύο φορές το χρόνο το Shotokan Καράτε της Αμερικής προσφέρει αυτό που αποκαλείται "Ειδική προπόνηση". Στην ουσία αυτή η προπόνηση αποτελείται από 3-4 ημερών κατασκήνωση, σε μίμηση της προπόνησης σε κατασκήνωση που γινόταν στην Ιαπωνία υπό την αρχηγία του Funakoshi και των παλαιότερων μαθητών του. "Αυτά είναι τα πιο σπουδαία γεγονότα για κάθε μαθητή του καράτε" λέει το βιβλίο των μαθητών της S.K.A., "γιατί του επιτρέπει να σπρώξει τον εαυτό του στο έπακρο". Πραγματικά το κάνουν. Οι μαθητές σηκώνονται στις 7 π.μ. προπονούνται στις τεχνικές χιλιάδες φορές στην κάθε μία, παίζουν Kumite εναντίον πάνω από 40 προκαθορισμένων αντιπάλων, προπονούνται λίγο ακόμα, κάθονται στη στάση ιππασίας (Kibadachi)



για μιάμιση ώρα και πάει λέγοντας για ένα τετραήμερο το βιβλίο των μαθητών δεν υπερβάλλει όταν το αποκαλεί "την πιο σκληρή και απαιτητική διανοητική και σωματική εμπειρία της ζωής του". Οι μαθητές που εγκαταλείπουν την "Ειδική Προπόνηση" για οποιοδήποτε λόγο εκτός από επείγουσα ανάγκη διώχνονται από την S.K.A. και δεν επιτρέπεται να ξαναγίνουν μέλη της.

"Ατομα μπορεί να θελήσουν να εγκαταλείψουν την ειδική προπόνηση μετά μιά-δύο μέρες" εξηγεί ο Muzila, "γιατί φοβούνται ότι ίσως τραυματισθούν. Λοιπόν, γεγονός είναι, ότι ίσως τραυματισθούν ελαφρά -γδαρσίματα και τέτοια. Αλλά αν επιδώσουν στο φόβο τους ίσως τραυματισθούν χειρότερα. Τα γδαρσίματα επουλώνονται, τα συναισθηματικά τραύματα όχι. Αν δεν είσαι πρόθυμος να δώσεις τον εαυτό σου 100% στη προπόνηση, τότε δε σε θέλουμε -γιατί η ιδέα όλης αυτής της υπόθεσης είναι να αποκαλύψεις μια καινούργια δύναμη στον εαυτό σου, ένα νέο συναισθηματικό επίπεδο. Η ικανότητα σου να πολεμάς στη πραγματικότητα είναι το μικρότερο επίτευγμα του καράτε, σχεδόν το παραμερισμένο-προτέρημα".

Αυτά τα λόγια ακούγονται ξανά και ξανά στην S.K.A. Και κάτι πρέπει να δουλεύει σωστά γιατί οι μαθητές του Ohshima είναι φανερά πετυχημένοι. Από τις 550 και πάνω μαύρες ζώνες που έχει δώσει, οι 120 είναι επίσης Ph.D.S. (Καθηγητές Σωματικής Αγωγής). "Βλέπετε" λέει ο Ohshima, "προσπαθούμε να δώσουμε κάτι αξιολόγο στους ανθρώπους. Το να έχεις μαύρη ζώνη στο καράτε δεν είναι ασήμαντο πράγμα. Δεν φανερώνει μόνο μια σωματική ολοκλήρωση αλλά είναι και σημάδι ότι κάποιος έχει αγγίξει ένα ορισμένο διανοητικό επίπεδο. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους και αυτό τους ακολουθεί σε όλη τους τη ζωή.

"Νομίζετε ότι θα διδάσκα αυτή τη τέχνη αν πείτε ότι δεν είναι παρα μόνο κλωτσιές και γροθιές;" ρωτάει.

"Κοιτάχτε, φοίτησα στο Waseda University, το αρχαιότερο πανεπιστήμιο στην Ιαπωνία. Θα μπορούσα να έχω μια οποιαδήποτε καλή δουλειά, δεν είμαι υποχρεωμένος να διδάσκω καράτε. Αλλά το καράτε είναι κάτι περισσότερο από πάλη.

"Έχω μοντέρνες αντιλήψεις για τη θρησκεία. Έχω τις αμφιβολίες μου. Αλλά το καράτε είναι ένας δρόμος λίγο χαμηλότερος από την θρησκεία, με τον οποίο μπορεί κάποιος να φθάσει σ'ένα υψηλότερο επίπεδο διανόησης. Ακόμα και αυτοί που δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με τη θρησκεία ή τη φιλοσοφία μπορούν να βρουν πνευματική ολοκλήρωση μέσα από την σκληρή προπόνηση με τον παραδοσιακό τρόπο, μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους 100%.

"Έτσι το καράτε είναι ένα κρύσταλλο του ανθρώπινου πνεύματος. Η παράδοσή του και η άσκηση του είναι ένα πολύτιμο πετράδι της παιδείας και πολλές εκφράσεις της τέχνης ικανοποιούν αισθητικά, παράλληλα με την μαχητική τους αξία -η καθαρότητα της φόρμας, η δύναμη της τεχνικής, ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ των μαθητών και των δασκάλων. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό.

"Το καράτε είναι μια αρχαία μαθητεία" λέει ο Ohshima. "Προέρχεται στην πραγματικότητα από τη Κίνα, από τον ναό Shaolin που οι Γιαπωνέζοι αποκαλούσαν ναό Shorin. Έπειτα άγνωστο πότε, αλλά σίγουρα πολύ παλιά, η τέχνη μεταφέρθηκε στην Okinawa, όπου τροποποιήθηκε και αναπτύχθηκε περισσό-

τερο και τελικά διαμέσου του Funakoshi, ήρθε στην Ιαπωνία. Πρόκειται για μια αρχαία μαθητεία που φιλτραρίστηκε από τέσσερις πολιτισμούς -της Ινδίας, της Κίνας, της Οκινάουα και της Ιαπωνίας. Την εποχή εκείνη, οτιδήποτε το υπερβολικό απομακρύνθηκε. Έτσι φάνηκαν οι τελικές βάσεις της τέχνης. Αυτές οι κινήσεις του καράτε είναι κάτι περισσότερο από την ιδέα ενός ανθρώπου για το πως πολεμούν. Είναι προϊόν μιας μακροχρόνιας εξέλιξης διά μέσου πολλών πολιτισμών. Οι κινήσεις είναι κάτι περισσότερο από τον πιο αποτελεσματικό έλεγχο του ανθρώπινου σώματος. Είναι μέρος μιάς πνευματικής πορείας, που βασίζεται στη φυσική πραγματικότητα.

"Στη θρησκεία έχεις να κάνεις με αφηρημένες έννοιες. Είναι εύκολο να χάσεις το δρόμο σου, να αισθανθείς περήφανος ή υπερδεδεμένος. Αλλά στο καράτε υπάρχει η εμπειρία της κάθε στιγμής. Όταν αντιμετωπίζεις ένα αντίπαλο, περιμένοντας για την επίθεση του, το μυαλό σου, είναι άδειο, το σώμα σου χαλαρωμένο και έτοιμο. Δοκιμάζεις κάτι που δεν μπορεί να ειπωθεί με λέξεις γιατί απλούστατα δεν έχει καμία σχέση με τις λέξεις. Είναι εμπειρία. Όταν αυτοσυγκεντρώνεσαι, η πλάτη σου όρθια, το σώμα σου σταθερό και ισοροπημένο, έρχεσαι σ'επαφή μ'ένα συναίσθημα που είναι κάτι περισσότερο από πνευματικός θησαυρός (παρ'ότι είναι και αυτό) και κάτι περισσότερο από ικανότητα να μάχεσαι. Αυτό έχει να προσφέρει το καράτε.

Ο Ohshima έφερε αυτό το συναίσθημα μαζί του από την Ιαπωνία, σε μια εποχή που η παράδοση βρισκόταν στη μεγαλύτερη παρακμή της στη Γιαπωνέζικη κοινωνία, λίγο μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.

"Η ατομική βόμβα άλλαξε πολλά πράγματα για τους Γιαπωνέζους" εξηγεί "Πριν τον πόλεμο, ήμασταν πολύ περήφανοι για τις παραδόσεις μας, όχι μόνο για τις πολεμικές τέχνες, αλλά για όλη μας την πνευματική κληρονομιά. Φυσικά, πιστεύαμε ότι οι παλιοί πολεμιστές και οι Σαμουράι ήταν οι πιο ικανοί μαχητές στον κόσμο. Αλλά μετά αναστατώθηκαν και πιστέψαμε ότι η ξένη τεχνολογία ήταν δυνατή. Τι θα μπορούσε να κάνει ένα πολεμιστή εναντίον ενός B-52; Έτσι μετά τον πόλεμο οι Γιαπωνέζοι έχασαν την εκτίμηση προς τους εαυτούς τους και τις παλιές συνήθειες. Η νέα γενιά υιοθέτησε την υλιστική συμπεριφορά της Δύσης. Δούλεψαν σκληρά, αντίγραψαν Δυτικούς τρόπους, δυτική τεχνολογία, εγκατέλειψαν τα παλιά. Ήμουν ακριβώς το αντίθετο. Κατά τη διάρκεια του πολέμου ήμουν ο υπερβολικά φιλελεύθερος. Αισθάνθηκα ότι ο πόλεμος ήταν κάτι κακό, ότι η Ιαπωνία δε θα μπορούσε ποτέ να νικήσει τον γίγαντα που λέγεται Η.Π.Α. Αλλά, όμως, ύστερα από τον πόλεμο, όταν είδα, πόσο ο λαός μας δεν σεβόταν το δικό του πολιτισμό ένοιωσα ότι κάτι έπρεπε να σωθεί.

"Μπορείτε να πείτε ότι θέλετε για τους παλιούς σαμουράι. Ίσως ήταν σκληροί, ίσως έχαναν πράγματα που εμείς θεωρούμε σημαντικά αλλά είχαν αστραφτερό μυαλό. Ο παππούς μου ήταν σαμουράι και μπορούσα να το δω σ'εκείνον. Ήταν έντιμοι άνθρωποι, ειλικρινείς και γενναίοι. Ήταν πρόθυμοι να αντιμετωπίσουν τους εαυτούς τους, μπορούσαν να ξεπεράσουν τους φόβους τους και δεν χρειαζόταν να κρυφθούν από κανένα. Αυτή ήταν μια πνευματική ανάπτυξη από την οποία οι νέοι πολλά μπορούν να διδαχθούν.

MASAE MATSUMOTO

## ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Από την Ιαπωνική Πρεσβεία πήραμε το επόμενο Δελτίο Τύπου:

EMBASSY OF JAPAN  
ATHENS - GREECE

### ΔΕΛΤΙΟΝ ΤΥΠΟΥ

Από 26-29 Σεπτεμβρίου 1983, Εκπαιδευτική Μοίρα των Ιαπωνικών Ναυτικών Δυνάμεων Αυτο-άμυνας θα επισκεφθεί τον Πειραιά σε μία αποστολή καλής θέλησεως.

Με την ευκαιρία αυτή, η Πρεσβεία της Ιαπωνίας διοργανώνει επίδειξη των πατροπαράδοτων ιαπωνικών πολεμικών τεχνών (Τζούντο, κέντο, αϊκίντο, καράτε) με συνοδεία της ορχήστρας από μέλη της Μοίρας στις 27 Σεπτεμβρίου από 18.00 - 19.30 στον Πανεληνίο Γυμναστικό Σύλλογο (είσοδος από πύλη της οδού Ευελπίδων. Η πύλη θα ανοίξει στις 17.00. Οι εκδηλώσεις θα αρχίσουν στις 18.00 ακριβώς).

Το ευρύ κοινό είναι εγκάρδια προσκαλεσμένο σ' αυτές τις πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Η Πρεσβεία πιστεύει ότι άνθρωποι με ποικίλα ενδιαφέροντα θα ευχαριστηθούν συμμετέχοντες στις ανωτέρω εκδηλώσεις.

Αθήναι, 8 Σεπτεμβρίου 1983

Η γνώμη μας είναι πως θα παρουσιαστεί ένα σπάνιο θέαμα για τους φίλους των παραδοσιακών μαχητικών τεχνών.

Ας δείξουμε λοιπόν όλοι μας ενδιαφέρον και ας ελπίσουμε ότι αυτό θα εκτιμηθεί από την Ιαπωνική Πρεσβεία ώστε να αναλαμβάνει συχνότερα τέτοιες πρωτοβουλίες.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



# Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Από το επίσημο ετήσιο πληροφοριακό δελτίο της International Amateur Karate Federation (Οκτώβριος 1982).

Τέταρτοι Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε

Οι 4οι Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε θα γίνουν περί τον Οκτώβριο ή Νοέμβριο 1983 στο Κάιρο. Η Αιγυπτιακή Ομοσπονδία Καράτε θα είναι ο φιλοξενών οργανισμός, όπως αποφασίστηκε από τη Διεθνή Σύσκεψη της IAKF.

Οι Παγκόσμιοι Αγώνες είναι το ευρύτερα γνωστό παγκόσμιο γεγονός του αθλήματος, γιατί αποτελούν την επίδειξη ό,τι καλύτερο υπάρχει στο καράτε.

Η Ολυμπιακή αναγνώριση του καράτε θα είναι το υπ'αριθμόν ένα θέμα στη Γενική Συνέλευση της IAKF που προηγείται των αγώνων. Η σπουδαιότητα και η προσέγγιση των διαπραγματεύσεων για την Ολυμπιακή αναγνώριση κάνει ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα τη Γενική Συνέλευση του 1983 για τα μέλη της IAKF.

Ένα άλλο σχετικό με τους αγώνες γεγονός θα είναι το Σεμινάριο Διεθνών Διαιτητών όπου και θα δοθούν επίσημα διπλώματα της IAKF.

Σ'αυτά τα γεγονότα έχουν αποκλειστικό δικαίωμα να συμμετέχουν μόνο Οργανισμοί-Μέλη της IAKF

Το κυβερνητικό υπουργείο των σπορ της φιλοξενούσας χώρας έχει κιάλας δείξει έντονη δραστηριότητα και ενδιαφέρον για τους 4ους Παγκόσμιους Αγώνες.

Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Στα τελευταία χρόνια πολλές ανακριβείς πληροφορίες διαδόθηκαν σχετικά με την αναγνώριση του καράτε ως Ολυμπιακού αθλήματος, καθώς και της θέσης της IAKF σχετικά με το θέμα. Τελευταία μάλιστα έγιναν και αρκετές λανθασμένες ανακοινώσεις. Η IAKF θα ήθελε να διευκρινήσει τα εξής:

1.- Αυτή τη στιγμή (Οκτώβριος '82) το Καράτε δεν έχει ΜΙΑ ΕΠΙΣΗΜΗ ΔΙΕΘΝΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ. Στον κόσμο των σπορ είναι παραδεκτό ότι ΕΠΙΣΗΜΗ χαρακτηρίζεται μια παγκόσμια ομοσπονδία μόνο όταν είναι αναγνωρισμένη από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Η αναγνώριση από την ΔΟΕ είναι ο σπώτερος και πλέον ουσιώδης στόχος μιας ομοσπονδίας κάποιου αθλήματος. Η οποιαδήποτε σύνδεσή της με άλλα διεθνή αθλητικά σώματα δεν παίζει κανένα σχετικό ρόλο.

2.- Το 1975 η IAKF έστειλε μια αίτηση προς την ΔΟΕ για να αναγνωριστεί σαν η Παγκόσμια ομοσπονδία καράτε. Η WUKO (World Union of Karate Organizations) έστειλε μια ίδια αίτηση το 1976. Στη Γενική της Συνέλευση του 1977 η ΔΟΕ αποφάσισε ότι δεν μπορούσε να γίνει καμιά περαιτέρω κίνηση σε καμιά αίτηση πριν δημιουργηθεί μία παγκόσμια ομοσπονδία που να διοικεί το άθλημα. Έναν χρόνο αργότερα, στην 80η Συνέλευση της στην ΑΘΗΝΑ, η ΔΟΕ επανέλαβε τα συμπεράσματά της ως ακολούθως:

"... η ΔΟΕ πιστεύει ως δεν μπορεί να γίνει δεκτή μια τέτοια αίτηση ως τώρα, γιατί δεν προέρχεται από μία και μοναδική παγκόσμια ομοσπονδία που να διοικεί το άθλημα του καράτε".

Δηλαδή, η συζήτηση περί της αποδοχής ή μη μιας τέτοιας αίτησης θα αρχίσει από την ΔΟΕ μόνο όταν υπάρξει μία και μόνο παγκόσμια ομοσπονδία.

3.- Αυτή τη στιγμή η IAKF αριθμεί 70 εθνικούς οργανισμούς-μέλη. Από αυτούς οι 51 είναι επίσημες εθνικές ομοσπονδίες (περιλαμβανομένων 9 διπλών). Τα υπόλοιπα 19 μέλη είναι οργανισμοί συνδεδεμένοι με την IAKF. Η WUKO αριθμεί συνολικά 46 ομοσπονδίες (9 σαν διπλά μέλη σύμφωνα με την επιστολή της προς την ΔΟΕ της 22-7-82).

Αυτό σημαίνει ότι καμιά από τις δύο οργανώσεις δεν μπορεί να διεκδικήσει την αναγνώριση ότι διοικεί παγκόσμια το καράτε, με αποτέλεσμα να πρέπει ή να ενωποιηθούν όπως είναι ή να δημιουργηθεί μια νέα παγκόσμια ομοσπονδία που να περιλαμβάνει όλες τις εθνικές ομοσπονδίες.

4.- Το 1978, η IAKF αποφάσισε επίσημα να εξετάσει την ενωποίηση με την WUKO, ώστε να αναγνωριστεί το καράτε από την ΔΟΕ. Από κει και πέρα η IAKF γνωστοποίησε στα μέλη της ότι η Ολυμπιακή αναγνώριση θα ήταν ένα μεγάλο κέρδος για το άθλημα σε διεθνή κλίμακα, πράγμα που αποτέλεσε και το καθορισμένο της στόχο τα επόμενα χρόνια.

5.- Ατυχώς οι προσπάθειες της IAKF για ενωποίηση δεν καρποφόρησαν. Μετά από αρκετές συζητήσεις με την WUKO σε επίπεδο διοίκησης, το Συμβούλιο της WUKO σταθερά αρνιόταν όλες τις προτάσεις για ενωποίηση. Στη συνέχεια η Διοίκηση της IAKF συζήτησε αυτό το πρόβλημα και αποφάσισε να μην κάνει καμιά άλλη προσπάθεια ενωποίησης αν δε επιδιώξει πρώτο το Συμβούλιο της WUKO δημόσια και επίσημα τη διεθνή ενωποίηση του καράτε. Κατά την γνώμη της IAKF μόνο τότε θα γίνονταν συζητήσεις στο θέμα με πιθανότητες επιτυχίας.

6.- Γι'αυτό το λόγο η IAKF δεν έκανε άλλη επίσημη κίνηση περιμένοντας την WUKO να αντιδράσει και αφήνοντας "την πόρτα ανοιχτή" σε ανεπίσημες ανταλλαγές απόψεων. Για παράδειγμα, τον Ιούλιο '82 επίσημοι των IAKF και WUKO συζήτησαν ανεπίσημα στην Ευρώπη. Μέσα στα θέματα που συζητήθηκαν ήταν και η ιδέα της WUKO να μεταγραφούν σ'αυτήν οι ομοσπονδίες-μέλη της IAKF. Αυτή η πρόταση έδειχνε μια έλλειψη σοβαρότητας από την WUKO. Άλλωστε είναι προφανές λάθος να μην αναγνωριστεί μια ισότητα στις θέσεις διαπραγματεύσεων μεταξύ των δύο ομοσπονδιών.

7.- Πα' όλα αυτά, η IAKF έχει θίξει πολλές φορές το θέμα της Ολυμπιακής αναγνώρισης του καράτε, γιατί δεν πιστεύουμε πως η υπομονή της ΔΟΕ είναι ατέλειωτη. Υπάρχει πάντως ο κίνδυνος, η στάση της WUKO να οδηγήσει την προσπάθεια σε αποτυχία. Στο μεταξύ η IAKF θα συνεχίζει τις προσπάθειές της για την ενωποίηση, ενώ θα οργανώνει τις εθνικές και ηπειρωτικές ομοσπονδίες της ώστε να είναι έτοιμες για την Παγκόσμια που ίσως κάποτε δημιουργηθεί.

## ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ IAKF ΚΑΙ WUKO

Από το επίσημο ετήσιο πληροφοριακό δελτίο της International Amateur Karate Federation (Ιούνιος '83)

Μετά από μερικές προκαταρκτικές συζητήσεις μεταξύ αντιπροσώπων των IAKF και WUKO σχετικά με την ενωποίηση του παγκόσμιου καράτε, η Επιτροπή Προγράμματος της ΔΟΕ υπό τον Διευθυντή Σπορ της ΔΟΕ κ. Αρπάντ Κασαντί κάλεσε τις δύο διεθνείς ομοσπονδίες σε συζήτηση.

Αυτό έγινε στη Λωζάνη της Ελβετίας στις 22 Νοε 1982. Κατά τη σύσκεψη ο κ. Κασαντί τόνισε ότι η ΔΟΕ δεν μπορεί να αναγνωρίσει δύο παγκόσμιες ομοσπονδίες για το ίδιο σπορ και παράτρυνε σε ενωποίηση. Σχετικά έκανε και μερικές ερωτήσεις μεταξύ των οποίων και οι εξής:

## ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ (ΔΟΕ) ΚΑΙ ΕΚΠΡΟΣΩΠΩΝ ΤΩΝ IAKF ΚΑΙ WUKO

Στις 5 και 6 Μαρτίου 1983 οι αντιπρόσωποι των IAKF και WUKO συναντήθηκαν στο Κάιρο, όπου όπως είχε συμφωνηθεί θα συζητούσαν τους όρους του σχηματισμού μιας νέας Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καράτε. Η Αιγυπτιακή Ομοσπονδία Καράτε υπό το πρόεδρό της Καρίμ Ναφί, Αντιπρόεδρο επίσης της IAKF, φιλοξένησε αυτή τη συνάντηση.

Η WUKO αντιπροσωπευόταν από τον Ζακ Ντελκούρ (Πρόεδρο), Φουσατζίρο Τακάγκι (Γενικό Γραμματέα) Τζών Έβανς (Πρώτο Αντιπρόεδρο), Ντέιβιντ Μίτσελ (Ταμία) και Πωλ Χέγκκλουτ (Βοηθό Γενικό Γραμματέα). Η IAKF αντιπροσωπευόταν από τους Χιντετάκα Νισιγιάμα (Διοικητικό Διευθυντή), Ναντέρ Σερλίφ (Διευθυντή), κα Αίκο Τόρι (Διευθύντρια του Διεθνούς Γραφείου), Δρα Βλαντιμίρ Γιόργκα (μέλος IAKF) και Φριτς Βέντλαντ.

Στη συνάντηση αποφασίστηκαν τα επόμενα:

1.- Η IAKF και η WUKO θα σχηματίσουν μια νέα παγκόσμια ομοσπονδία και θα κάνουν μια νέα αίτηση στην ΔΟΕ για αναγνώριση.

2.- Συμφωνήθηκε να γίνει ένα κοινό Παγκόσμιο Κύπελλο στη Βουδαπέστη της Ουγγαρίας το 1984 στις επόμενες κατηγορίες:

Ατομικό Κούμιτε με κατηγορίες βάρους κατά τους κανονισμούς της WUKO.

- Πόσο διαφορετικοί είναι οι κανονισμοί αγώνων;

- Θα μπει το θέμα της ενοποίησης στο αμέσως προσεχές πρόγραμμα συζητήσεων της IAKF και της WUKO;

Μετά από παρόμοιες ερωτήσεις-απαντήσεις, και σχετική συζήτηση ο κ. Κασαντί διαπίστωσε ότι υπάρχει και από τις δύο πλευρές πρόθεση για διαπραγμάτευση κατά τους κανονισμούς της ΔΟΕ. Η Επιτροπή Προγράμματος της ΔΟΕ δήλωσε τη συμπαράστασή της στην προσπάθεια της απαραίτητης ενοποίησης των 2 ομοσπονδιών για χάρη των αθλητών τους, και την παροτρύνει χωρίς να αναμειγνύεται στις συνθήκες.

Ατομικό Κούμιτε, ανοιχτή κατηγορία κατά τους κανονισμούς της IAKF.

Ατομικό Κάτα με τους κανονισμούς της IAKF.

Ομαδικό Κάτα με τους κανονισμούς της IAKF.

3.- Μέ την ευκαιρία αυτού του Παγκόσμιου Κυπέλλου θα συζητηθούν σε Γενική Συνέλευση νέα άρθρα και κανόνες για τη νέα Ομοσπονδία. Παράλληλα, μια Τεχνική Συνέλευση θα συζητήσει το τεχνικό μέρος των κανονισμών των αγώνων.

4.- Συμφωνήθηκε επίσης το Πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καράτε υπό τους κανονισμούς της νέας Ομοσπονδίας να γίνει το φθινόπωρο του '85 στο Κάιρο και να συνοδεύεται επίσης από Γενική Συνέλευση και Τεχνική Σύσκεψη.

5.- Σε όλο αυτό το στάδιο της μορφοποίησης και οι δύο ομοσπονδίες θα διοικούν με πλήρη και αμοιβαία συμφωνία μέχρι τη στιγμή της πλήρους πραγματοποίησης και ίδρυσης της νέας Παγκόσμιας ομοσπονδίας.

Το όνομα της νέας ομοσπονδίας καθώς και άλλες λεπτομέρειες αποφασίστηκε να συζητηθούν στο μέλλον μεταξύ των δύο εξουσιοδοτημένων αντιπροσώπων: του κ. Χιντετάκα Νισιγιάμα από την IAKF και του κ. Ζακ Ντελκούρ από την άλλη.

ΤΕΛΟΣ



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ:** Μετά από τό όνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν άριθμό του τεύχους πούτελείωνει ή συνδρομή σας. Για διευκόλυνση του τμήματος διεκπεραιώσεως, όταν στέλνετε έπιταγή για συνδρομή, γράφετε πίσω από τήν έπιταγή από πύό τεύχος θέλετε νά αρχίζει ή συνδρομή. Π.χ. "Για συνδρομή στό "Δ" από τό 5/3." Στο έξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές καί οι συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

Αθήνα 9/7/1983

Σήμερα πήρα στα χέρια μου το νέο τεύχος και ευχαριστήθηκα από την ύλη του πάνω στην ενόργανη γυμναστική (όπως πάντα). Θα ήθελα να αναφερθώ σε ορισμένα θέματα:

α. Απαντώ στον αναγνώστη σας κύριο Κόλοκα χωρίς καθόλου να θέλω να τον θίξω, απλώς να του αναφέρω και κάποιες διαφορετικές γνώμες από τις δικές του. Ο αναγνώστης σας αναφέρει πως "ΕΝΤΡΟΜΟΙ" είδαν πολλοί αναγνώστες σας να τους "σερβίρετε" πριν ένα χρόνο άλλα άσχετα αθλήματα, όπως την ενόργανη γυμναστική, το body-building κλπ. Μα που βρίσκεται η "ΤΡΟΜΑΡΑ"; Μήπως στα όμορφα κοριτσάκια της ενόργανης που παρουσιάζουν τις απίθανες ασκήσεις τους που αφήνουν άφωνους από ενθουσιασμό χιλιάδες φιλάθλους; Και στο κάτω-κάτω το περιοδικό δεν έχει χάσει καθόλου την "δυναμικότητά" του επειδή βάζει κάθε μήνα 6-7 σελίδες με γυμναστική... Δεν "βρίσκετε" πως έχω δίκιο;

β. Κύριε Περισίδη νά'στε ΣΙΓΟΥΡΟΣ πως η ύλη σας πάνω στην ενόργανη βρίσκει ανταπόκριση στους αναγνώστες σας και μην ανησυχείτε, αν τα γράμματα των αναγνωστών σας πάνω σ' αυτήν είναι λιγότερα από τα άλλα πάνω στο Judo, ή στο Karate κ.τ.λ Σιγά-σιγά θα σας γράφουν και οι φίλοι της ενόργανης.

γ. Το τρίτο μου θέμα αφορά το σχόλιο του συνεργάτη σας Ζαχ. Νικολαΐδη πάνω στις "Εξαγγελίες του κ. Κουλούρη" για την γυμναστική. Συγχαρητήρια κύριε Νικολαΐδη είστε πραγματικά δημοσιογράφος με συνείδηση και όχι σαν αυτούς που έχουν τα πόστα στην Τ.Υ. και αλλού και μας κάνουν και τους σπουδαίους αθλητικογράφους-δημοσιογράφους, ενώ θά'πρεπε από καιρού να'χαν αλλάξει πόστα.

Δεν θέλω να σας κουράσω άλλο. Ευχαριστώ για την φιλοξενία. Το μόνο που ζητώ είναι να παρουσιάσετε πορτραίτα ξένων αθλητριών της ενόργανης.

Με εκτίμηση  
Αγγελική Δεκαβάλα

Σημ.: Αν γίνεται να γράψετε για την τρισχαριτωμένη της Ολυμπιάδας του 80 Λένα Νταβίντοβα.

Ευχαριστώ

# Η ΗΧΩ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ WABBA

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για όσους δεν πρόλαβαν το προηγούμενο τεύχος Νο 6/10 όπου είχαμε λεπτομερή πολυσέλιδη περιγραφή των αγώνων WABBA Μαΐου 83, επαναλαμβάνουμε εδώ τον πίνακα συμμετοχών και αποτελεσμάτων.

Θα παρακαλούσαμε όλους τους αθλητές του Μποντυ Μπίλντιν να δίνουνε μεγάλη προσοχή στο άρθρο αυτό. Θα βρούνε μέσα του σκέψεις και ιδέες που ίσως λίγο ανοργάνωτα και μεμονωμένα να έκαναν και οι ίδιοι, αλλά τις άφησαν χωρίς συνέχεια μέσα στο μυαλό τους ή το πολύ μέχρι τις συζητήσεις τους με δύο-τρεις φίλους τους.

Το θέμα μας είναι η κατάσταση που επικρατεί, στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης και οι υπεύθυνοι γι' αυτό.

Θα θίξουμε το θέμα μας αρχίζοντας από μια επιστολή του γνωστού πρωταθλητή Γιάννη Κούκου.

Κύριε Περισίδη,

Ευχαριστώ που μου ζητήσατε φωτογραφίες μου για να τις δημοσιεύσετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Δυστυχώς όμως έχω πολύ λίγες (σχεδόν τίποτα), γιατί ο κ. Ζαπατίνας θεωρεί σωστό το να απαγορεύει τις φωτογραφίες κατά τους αγώνες και να κρατάει τις φωτογραφίες των αθλητών για τον εαυτό του.

Οι φωτογραφίες που σας έστειλα είναι από το Μίστερ Ακρόπολη και από το Μίστερ Ευρώπη του 1982 όπου πήρα την έκτη θέση. Με παράπονο και πικρία διαπίστωσα ότι ο κ. Ζαπατίνας δεν έγραψε τίποτα για αυτή μου την επιτυχία, ενώ γράφει για τους άλλους συναθλητές μου στο περιοδικό του. Ίσως να θέλει να ελέγχει απόλυτα τους ανθρώπους, κάτι που δεν πέτυχε με μένα.

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω ότι η δεσποινίδα Τατιάνα Καλογεράκη δεν βγήκε από τη σχολή του Νίκου Βεΐσάκη, όπως γράφτηκε, αλλά από τη σχολή Ιωάννου Κούκου.

Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί ο κ. Ζαπατίνας μου φέρεται έτσι. Εγώ όμως είμαι γνήσιος αθλητής και θα παραμείνω αθλητής. Δεν μ' αρέσει να παρακαλώ για πράγματα που μου ανήκουν δικαιωματικά, είτε απλές φωτογραφίες είναι αυτά είτε αναγνώριση της αξίας μου. Μου αρέσει να γυμνάζομαι και να κερδίζω ή να χάνω. Αυτός ο αθλητισμός μου αρέσει και όχι άλλος, να πληρώνω ή να με εκμεταλλεύονται για να κερδίζω.

Σας παρακαλώ κ. Περισίδη, αυτά τα λίγο λόγια να τα βάλετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ να τα μάθει όλος ο κόσμος. Εγώ είμαι ένας φτωχός αθλητής που γυμνάζεται και αγωνίζεται τίμια και αυτός θα μείνω.

Γιάννης Κούκος



Ο Γιάννης Κούκος όταν κέρδισε το περυσινό Μίστερ Ακρόπολης.

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η επιστολή του συμπαθέστατου πρωταθλητή Γιάννη Κούκου είναι αντιπροσωπευτική της κατάστασης που επικρατεί στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα.

Αλλά ας δούμε πολύ χοντρικά αυτή την κατάσταση.

Οι αθλητές του "σιδερένιου αθλήματος", όπως έχει επικρατήσει χρόνια τώρα, ασχολούνται τελείως προσωπικά στα σπίτια τους ή σε οργανωμένα ή μη γυμναστήρια. Μια τέτοια μορφή άθληση είναι μοιραία συνδεδεμένη με την επίσης ιδιωτικής μορφής οργάνωσή της σε εξάπλωση και σε αγώνες. Και πραγματικά η εξάπλωση του αθλήματος σε πλάτος και σε ποιότητα έχει αφεθεί στους τυχαίους παράγοντες (παλιοί καλοί αθλητές κάνουν γυμναστήρια και βγάζουν νέους κτλ.), ενώ οι διοργανώσεις αγώνων έχουν (κακώς) κρατηθεί στα χέρια δύο ιδιωτών, που έχουν σαν επάγγελμα (και προσοδοφόρο μάλιστα) το εμπόριο ειδών καθαρά και μόνο σχετικών με το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης: του Ανδρέα Ζαπατίνα, και του Σταύρου Τριανταφυλλίδη.

Όπως όλοι μας ξέρουμε, εκπρόσωπος της WABBA ο πρώτος και της IFBB ο δεύτερος έχουνε και οι δύο "εσκεμμένως και επικερδώς" περιπλέξει το "εσώβρακον μετά της γραβάτας", όπως θα έλεγα λαϊκώς, όπου "γραβάτα" το άθλημα και "εσώβρακον" το πορτοφόλι τους.

Για να γίνω ακόμα πιο αντιληπτός και καθοριστικός στη θέση μου, συμφωνώ απόλυτα με τις επιχειρήσεις που και οι δύο έχουν στήσει. Τις θεωρώ πολύ ωραίες, πολύ ειδικές, ότι εξυπηρετούν το κό-



ΕΦΗΒΟΙ Χαμηλά Αναστήματα			
1. Φάνης	ΚΑΚΟΥΣΕΛΗΣ	17	ετών από την ΑΘΗΝΑ
2. Κωνσταντίνος	ΓΙΩΤΑΚΗΣ	19	" " " ΙΩΑΝΝΙΝΑ
3. Βασίλειος	ΚΑΡΜΙΡΟΓΛΟΥ	19,5	" " " ΑΘΗΝΑ
4. Βασίλης	ΛΥΚΙΔΗΣ	18	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ
5. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	16	" " " ΣΥΡΟ
6. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" " " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
7. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " " ΑΘΗΝΑ
8. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΟΣ	18	" " " ΑΘΗΝΑ
10. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" " " ΜΥΤΙΛΗΝΗ
11. Χρήστος	ΤΟΥΜΑΝΙΔΗΣ	16	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΦΗΒΟΙ Μεσαία Αναστήματα			
13. Χρήστος	ΣΑΚΕΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ	18	ετών από την ΑΘΗΝΑ
14. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
15. Γιάννης	ΧΑΤΖΗΣ	19	" " " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
16. Παναγιώτης	ΤΕΓΡΕΛΗΣ	19	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ
17. Γιάννης	ΜΑΤΑΣ	19	" " " Αλυμυρά ΒΟΛΟΥ
18. Γιάννης	ΡΑΔΙΤΣΑΣ	19	" " " ΑΘΗΝΑ
20. Κωνσταντίνος	ΧΑΡΔΑΔΕΛΑΣ	16	" " " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
21. Αναστάσιος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " " ΑΘΗΝΑ
22. Γιάννης	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	" " " ΑΘΗΝΑ
25. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΝΛΗΣ	19	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
26. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" " " ΓΛΥΦΑΔΑ
28. Γιάννης	ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ	20	" " " ΑΘΗΝΑ

ΕΦΗΒΟΙ Ψηλά Αναστήματα			
31. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την ΚΑΒΑΛΑ
33. Μάξιμος-Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" " " ΑΘΗΝΑ
35. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΔΗΣ	20	" " " Ν. ΙΩΝΙΑ
36. Νίκος	ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ	20	" " " ΠΑΡΟ
37. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ	19	" " " ΑΓΡΙΝΙΟ
38. Μιχαήλ	ΦΥΣΕΤΖΙΔΗΣ	19,5	" " " ΑΘΗΝΑ

ΑΝΤΡΕΣ Χαμηλά Αναστήματα			
41. Χαράλαμπος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-	
42. Δημήτρης	ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ	29	ετών από την ΛΑΡΙΣΑ
44. Ισίδωρος	ΔΟΜΕΝΗΣ	23	" " " ΣΑΛΑΜΙΝΑ
45. Θανάσης	ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ	30	" " " ΑΓΡΙΝΙΟ
47. Παναγιώτης	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " " ΠΥΡΓΟ
49. Μιχαήλ	ΧΑΦΤΗΣ	22	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
50. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
51. Τάκης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	51	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
52. Γιάννης	ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " " ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ
53. Χρήστος	ΛΥΜΠΕΡΗΣ	28	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ
54. Γιάννης	ΡΟΥΣΣΟΣ	38	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ
55. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	" " " ΑΘΗΝΑ

ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα			
57. Χρήστος	ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ	33	ετών από την ΝΑΟΥΣΑ
58. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" " " ΚΙΑΤΟ
59. Γιάννης	ΚΟΥΚΙΑΤΙΝΗΣ	22	" " " ΡΟΔΟ
62. Χρήστος	ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ	22	" " " ΑΘΗΝΑ
63. Γιάννης	ΔΗΜΟΥ	23	" " " ΚΑΤΕΡΙΝΗ
64. Αλέκος	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	" " " ΚΑΡΔΙΤΣΑ
65. Κωνσταντίνος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ	21	ετών από την ΜΕΣΣΗΝΙΑ
66. Γιάννης	ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" " " ΧΑΝΙΑ
69. Χρήστος	ΚΕΧΑΓΙΑΣ	25	" " " ΑΡΙΔΑΙΑ
70. Πιέρρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
71. Νικόλαος	ΠΑΛΑΣΙΝΑΣ	23	" " " ΛΑΡΙΣΑ
72. Θεόδωρος	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	24	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ

ΑΝΤΡΕΣ Ψηλά Αναστήματα			
74. Γιάννης	ΓΚΙΝΗΣ	26	ετών από την ΡΟΔΟ
75. Σπύρος	ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ	21	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
79. Παύλος	ΓΕΡΘΑΝΑΣΗΣ	22	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
80. Αναστάσιος	ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " " ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ
81. Κώστας	ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗΣ	23	" " " ΑΘΗΝΑ
83. Δημήτρης	ΒΟΥΓΙΟΥΚΑΣ	23	" " " ΑΘΗΝΑ
84. Αλέξανδρος	ΜΑΡΤΙΝΟΣ	26	" " " ΚΥΘΟ
85. Διονύσιος	ΑΛΑΜΑΝΗΣ	26	" " " ΕΔΕΣΣΑ
86. Φίλιππος	ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ	22	" " " ΚΑΒΑΛΑ
88. Ηλίας	ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	26	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
89. Γιάννης	ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ	27	" " " ΑΜΦΙΛΟΧΙΑ
90. Τάσος	ΜΩΡΟΣ	33	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ

ΝΙΚΗΤΕΣ			
ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΦΗΒΟΙ Χαμηλά Αναστήματα			
1. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	16	ετών από την ΣΥΡΟ
2. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΟΣ	18	" " " ΑΘΗΝΑ
3. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" " " ΜΥΤΙΛΗΝΗ
4. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" " " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
5. Βασίλης	ΛΙΚΙΔΗΣ	18	" " " ΠΕΙΡΑΙΑ
6. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " " ΑΘΗΝΑ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΦΗΒΟΙ Μεσαία Αναστήματα			
1. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΝΛΗΣ	19	ετών από την ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
2. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" " " ΓΛΥΦΑΔΑ
3. Γιάννης	ΧΡΗΣΤΑΡΑΣ	Δεν	προσήλθε
4. Γιάννης	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	ετών από την ΑΘΗΝΑ
5. Γιάννης	ΡΑΔΙΤΣΑΣ	19	" " " ΑΘΗΝΑ
6. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΦΗΒΟΙ Ψηλά Αναστήματα			
1. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την ΚΑΒΑΛΑ
2. Μάξιμος Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" " " ΑΘΗΝΑ
3. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ	19	" " " ΑΓΡΙΝΙΟ
4. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΔΗΣ	20	" " " Ν. ΙΩΝΙΑ
5. Νικόλαος	ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ	20	" " " ΠΑΡΟ
6. Μιχαήλ	ΦΥΣΕΤΖΙΔΗΣ	19,5	" " " ΑΘΗΝΑ

Τελική αναμέτρηση Εφήβων όλων των κατηγοριών  
 WABBA Μίστερ Ελλάς Εφήβων 1983  
 Συμεών ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Χαμηλά Αναστήματα			
1. Χρήστος	ΛΥΜΠΕΡΗΣ	28	ετών από την ΠΕΙΡΑΙΑ
2. Χρήστος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-	" " " "
3. Μιχαήλ	ΧΑΦΤΗΣ	22	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
4. Γιάννης	ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " " ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ
5. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	ετών από την ΑΘΗΝΑ
6. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα			
1. Αλέκος	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	ετών από την ΚΑΡΔΙΤΣΑ
2. Χρήστος	ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ	33	" " " ΝΑΟΥΣΑ
3. Γιάννης	ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" " " ΧΑΝΙΑ
4. Χρήστος	ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ	22	" " " ΑΘΗΝΑ
5. Πιέρρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
6. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" " " ΚΙΑΤΟ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Ψηλά Αναστήματα			
1. Τάσος	ΜΩΡΟΣ	33	ετών από τον ΠΕΙΡΑΙΑ
2. Αναστάσιος	ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " " την ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ
3. Σπύρος	ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ	21	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
4. Παύλος	ΓΕΡΘΑΝΑΣΗΣ	22	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
5. Γιάννης	ΓΚΙΝΗΣ	26	" " " ΡΟΔΟ
6. Ηλίας	ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	26	" " " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

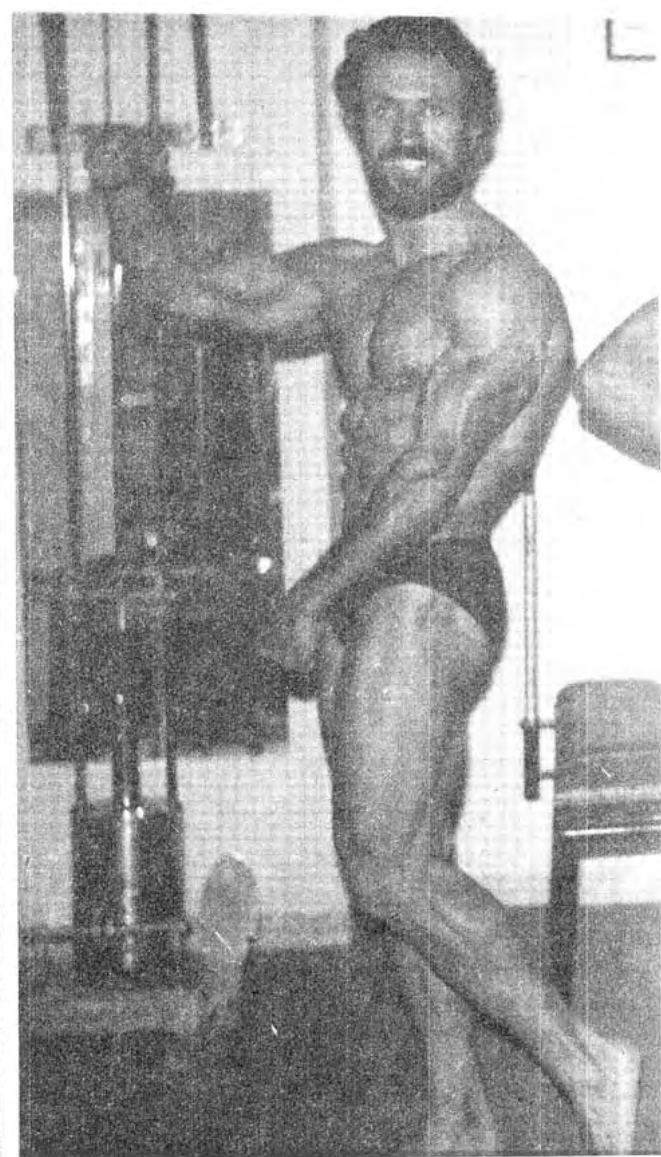
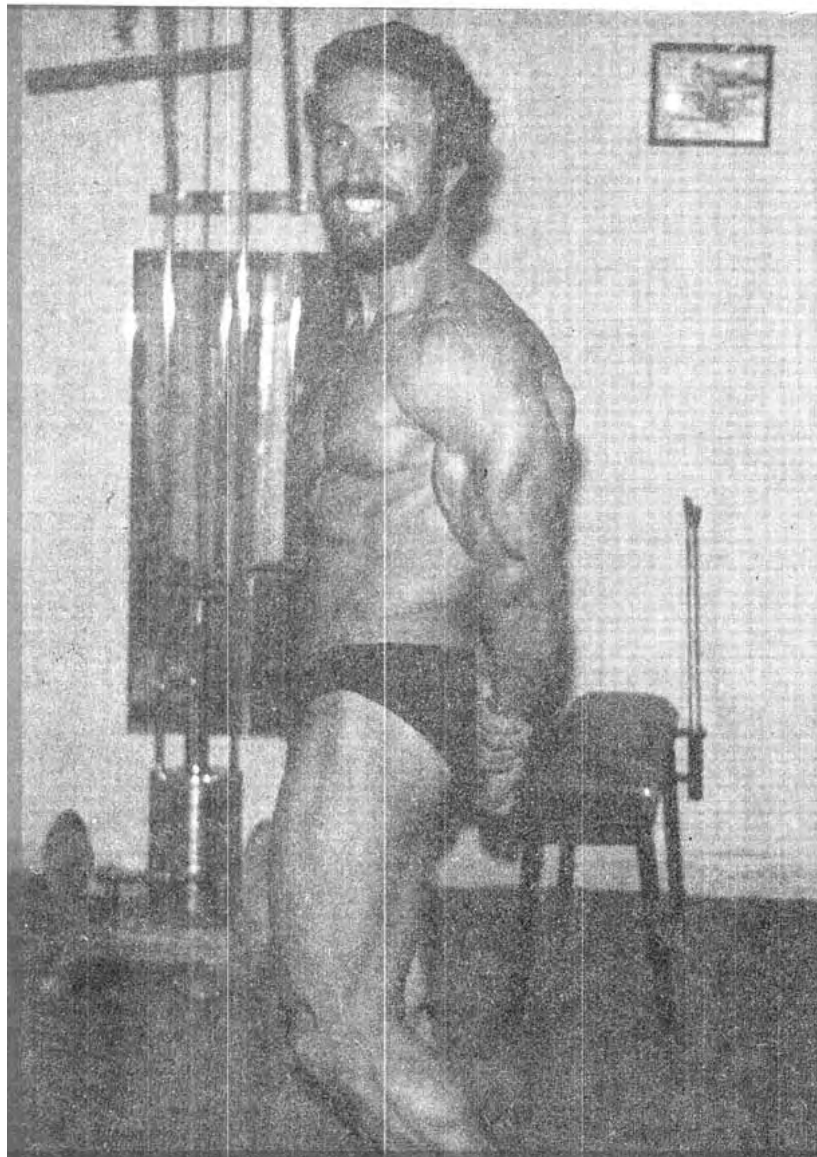
Τελική Αναμέτρηση Αντρών όλων των κατηγοριών  
 WABBA Μίστερ Ελλάς Αντρών 1983  
 Τάσος ΜΩΡΟΣ

ΕΠΑΘΛΟΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ			
1. Απόστολος	ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ	24	ετών από την ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ	30	" " " ΜΥΚΟΝΟ
3. Χαράλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ	40	" " " ΑΙΓΥΠΤΟ
4. Διονύσης	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ		" " " Λεκαίνια ΗΛΕΙΑ

ΕΠΑΘΛΟΝ ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ			
1. Θάλεια	ΚΑΡΡΑ		από την ΚΡΗΤΗ
2. Τατιάνα	ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ		" " " ΑΘΗΝΑ
3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΟΥ	21	ετών " " ΠΕΙΡΑΙΑ
4. Δήμητρα	ΜΠΟΖΑ	17	" " " "

ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΠΑΘΛΟΥ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ			
1. Απόστολος	ΦΡΑΤΖΑΝΑΣ		
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ		
3. Χαράλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ		

ΝΙΚΗΤΡΙΕΣ ΕΠΑΘΛΟΥ ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ			
1. Τατιάνα	ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ		
2. Θάλεια	ΚΑΡΑ		
3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΟΥ		



Όλα αυτά τα με απογοητευτικές απαντήσεις ερωτήματα αποδεικνύουν ότι πάνω και γύρω από το "Σιδερένιο Άθλημα" είναι απλωμένος ο ιστός μιας αρχικής (ή και δύο) που το αφήνει να "κινείται", όσο θέλει αυτή χωρίς να το αφήνει ελεύθερο να αναπτυχθεί, να ξεπεταχτεί.

ΚΑΤΑΓΓΕΛΩ ΔΗΜΟΣΙΑ λοιπόν το πολύχρονο πατρωνάρισμα του Αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης από τους οποιουδήποτε ΕΜΠΟΡΟΥΣ, είτε μαγαζιά έχουν αυτοί, είτε γυμναστήρια, είτε περιοδικά, είτε οτιδήποτε άλλο.

ΠΡΟΤΕΙΝΩ να περάσει η διοίκηση του αθλήματος στα χέρια των αθλητών, να γίνεται με δημοκρατικό τρόπο και με στόχο την ανάπτυξη, διάδοση, κατοχύρωση και καταξίωση σε διεθνή κλίμακα.

ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΟ πρέπει όλοι οι αθλητές μέσα από τα ίδια τους τα γυμναστήρια να ενεργήσουν ενωμένοι, να κάνουν συλλόγους και να γίνει μια Ελληνική Ομοσπονδία καθαρά Ερασιτεχνική που θα ασχοληθεί με τους αθλητές και το άθλημα και θα κρατήσει μακριά κάθε εμπορική εκμετάλλευση. Δεν είναι δύσκολο, συνεννόηση και οργάνωση χρειάζεται.

Αν θέλετε να αναπτυχθεί το άθλημα πρέπει πρώτα να ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟΠΟΙΗΘΕΙ.

Για τέτοιους σκοπούς το ΔΥΝΑΜΙΚΟ πάντα στη διάθεσή σας.

Τί έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τί έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙ-ΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;

Το γεγονός αυτό συνδέεται άμεσα με άλλα γεγονότα.

Τί έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τί έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙ-ΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;

Τί έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τί έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙ-ΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;

Τί έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τί έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙ-ΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;

Τί έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τί έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙ-ΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;



ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148



Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΜΕ ΒΑΡΗ  
ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ  
ΤΗΣ  
ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΟΖΑΡ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ  
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ**

**Κεφάλαιο 1: Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Τα Σωματικά Προσόντα..... 19

Η Νευρική Αποδοτικότητα..... 22

Η Καρδιαγγειακή Ικανότητα..... 22

Η Τεχνική Επιδεξιότητα..... 22

Η Μυϊκή Δύναμη..... 22

Συμπεράσματα..... 22

**Κεφάλαιο 2: ΜΥΪΚΗ ΔΟΜΗ - ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ**

Η Μυϊκή Δομή..... 24

Κινητικές Μονάδες - Νευρομυϊκή Αποδοτικότητα..... 26

Ο Μηχανισμός της Μυϊκής Σύσπασης..... 27

Η Χημεία της Μυϊκής Σύσπασης..... 28

Οι Φάσεις του Μυϊκού Έργου..... 29

**Κεφάλαιο 3: ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

Αερόβιες Ασκήσεις..... 31

Καρδιαγγειακή Ικανότητα..... 31

Οι Καρδιακοί Παλμοί..... 32

Αναερόβιες Ασκήσεις..... 33

Ισομετρικές Ασκήσεις..... 34

Ισοτονικές Ασκήσεις..... 35

Αυξοτονικές - Ισοκινητικές Ασκήσεις..... 35

Προπόνηση με Βάρη και Καρδιαγγειακή Αποδοτικότητα..... 38

**Κεφάλαιο 4: Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**

Η Μυϊκή Δύναμη..... 40

Η Αρχή της Επιβάρυνσης..... 42

Η Ανάπτυξη των Μυώνων..... 45

Η Μέθοδος των Αργών Κινήσεων..... 47

Προπόνηση και Ανάπτυξη..... 51

**Κεφάλαιο 5: ΑΝΑΠΝΟΗ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Η Αναπνοή..... 56

Η Προθέρμανση..... 57

Η Αποθέρμανση..... 58

Η Ελαστικότητα..... 58

Ασκήσεις Ελαστικότητας..... 60

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

**Κεφάλαιο 6: ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**..... 67

**Κεφάλαιο 7: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ**

Οι Μυόνες του Στήθους..... 70

Πιέσεις επί Πάγκου..... 71

Πουλ-όφερ..... 73

Εκτάσεις Αλτήρων..... 74

Βυθίσεις στο Δίζυγο..... 76

**Κεφάλαιο 8: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΛΑΤΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ**

Οι Μυόνες της Πλάτης και της Μέσης..... 77

Κωπηλατική Άσκηση..... 78

Κωπηλατική με Μπάρα «Τ»..... 80

Κωπηλατική με Έναν Αλτήρα..... 81

Έλξεις στο Μονόζυγο..... 82

Άρσεις Θανάτου..... 85

Υπερεκτάσεις..... 86

Η Άσκηση «Καλημέρα»..... 86

**Κεφάλαιο 9: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ**

**Τρικέφαλοι**

Οι Τρικέφαλοι Μυόνες..... 87

Εκτάσεις Τρικεφάλων με Μπάρα..... 87

Πιέσεις στη Μηχανή Φτερών..... 91

**Δικέφαλοι**

Οι Δικέφαλοι Μυόνες..... 92

Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα..... 93

Κάμψεις Δικεφάλων με Αλτήρες..... 93

Κάμψεις Συγκέντρωσης με Έναν Αλτήρα..... 94

Πήχες:

Οι Μυόνες των Πήχων..... 94

Ασκήσεις για τους Πήχες..... 95

Ανάποδες Κάμψεις Δικεφάλων..... 100

**Κεφάλαιο 10: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ**

Οι Δελτοειδείς Μυόνες..... 101

Πιέσεις..... 101

Προτάσεις και Ανατάσεις Αλτήρων..... 104

Η Όρθια Κωπηλατική..... 105

Πλάγιες Εκτάσεις Αλτήρων..... 106

Εκτάσεις Αλτήρων στην Πρόκλιση..... 106

**Κεφάλαιο 11: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ**

Οι Μυόνες του Αυχένα..... 108

Ασκήσεις για τον Αυχένα..... 108

**Κεφάλαιο 12: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ**

Οι Μυόνες των Ποδιών..... 111

Βαθεία Καθίσματα (Σκουιάς)..... 114

Μπροστινά Βαθεία Καθίσματα (Χακ Σκουιάς)..... 116

Εκτάσεις Τετρακεφάλων..... 117

Διπλώσεις Δικεφάλων..... 119

Για τις Γάμπες, Άρσεις στις Μύτες των Ποδιών..... 119

**Κεφάλαιο 13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ**

Οι Κοιλιακοί Μυόνες..... 121

Άρσεις Κορμού (Στ-Αις)..... 123

Άρσεις Ποδιών..... 125

Συνοτροφές της Μέσης..... 125

**Κεφάλαιο 14: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**..... 128

**Κεφάλαιο 15: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**..... 135

**ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Βασικές Γνώσεις..... 141

Τα Θρεπτικά Συστατικά των Τροφών..... 142

Η Στρατηγική της Δίαιτας..... 147

Επιλόγες..... 149

**ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τα ωφέλη που μας προσφέρει ένα Στατικό Ποδήλατο και η σωστή του χρήση. Ας θυμίσουμε μερικά:

**Στις χρόνιες και εκφυλιστικές αρθρίτιδες. Στη μετατραυματική και μυϊκή επανάγωγή.**

Το Στατικό Ποδήλατο είναι ένα μηχάνημα πραγματικά απαραίτητο για την επανάγωση των μελών, ακριβώς χάρις στην ευκολία που έχει στο να αυξάνει σταδιακά την ένταση της απαιτούμενης δύναμης.

**Για τα προβλήματα της πέψης.**

Για τη βαρυστομαχία, τη χώνεψη, τη μετά τα γεύματα υπνηλία, το Στατικό Ποδήλατο προσφέρει ένα σίγουρο αντίδοτο φυσικό και υγιεινό και αποφεύγεται έτσι η χρήση χωνευτικών και φαρμάκων.

**Για τις καρδιοκυκλοφοριακές ενοχλήσεις.**

Εφ' όσον χρησιμοποιείται με ιατρικό έλεγχο το Στατικό Ποδήλατο είναι πάρα πολύ χρήσιμο, και αντιπροσωπεύει μια αναντικατάστατη θεραπεία σε μετεμφραγματικές περιπτώσεις που συνοδεύονται από αρθρικές ενοχλήσεις και όπου συνεπώς δεν είναι δυνατόν να γίνεται χρήσις θερμοθεραπείας, λασποθεραπείας ή αμμόλουτρων.

**Για να αδυνατίζουμε. Για να διατηρούμε τη γραμμή μας. Στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.**

Το Στατικό Ποδήλατο βοηθάει στην καταπολέμηση του περιττού πάχους και διατηρεί κομψό και ελαστικό το σώμα. Είναι ένα χρησιμότατο όργανο για οποιονδήποτε περνάει καθιστική ζωή.

**Για να διατηρούμαστε σε φόρμα. Για την προγύμναση όλων των αθλημάτων.**

Όποιοι ασκείται περιστασιακά σε ένα σπορ και όποιοι πρέπει να προγυμνάζονται σε κάποιο κινητικό άθλημα, θα βρει στο Στατικό Ποδήλατο «το γυμναστήριό» του, πάντα άνετο και πάντα διαθέσιμο να γυμνάζει όλο τον οργανισμό.

Το ποδήλατο δωματίου λοιπόν αποτελεί μια πραγματικά σημαντική βοήθεια για όλα αυτά τα προβλήματα και γενικότερα χρησιμεύει σε οποιονδήποτε θέλει, ακόμα και σε δυσχερείς περιβαλλοντικές συνθήκες, να διατηρηθεί σε φόρμα και σε υγεία.

**Η ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ**

Στοιχεία παρουσιασμένα με την επίβλεψη του δόκτωρος MARIO CREMONESE, Υφηγητή της Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου της Πάντοβας και διευθυντή του Ορθοπαιδικού της ίδιας κλινικής.

Το ποδήλατο δωματίου είναι ένα μηχάνημα μελετημένο να πραγματοποιεί μια δραστήρια άσκηση με τρόπο πλήρη, που μπορεί να γίνεται καθημερινά, με οποιονδήποτε καιρό, και φυσικά μακριά από τους κινδύνους του δρόμου και τις ενοχλήσεις της κυκλοφορίας.

Είναι πάρα πολύ χρήσιμο ιδιαίτερα για τους νέους που για λόγους σπουδών ή εργασίας δεν μπορούν να έχουν καθημερινά μια συστηματική φυσική δραστηριότητα. Από την άλλη, οι μεσόκοποι ή και οι ηλικιωμένοι

είναι αυτοί ακριβώς που επωφελούνται περισσότερο από τη χρήση του με αποτελέσματα που παρουσιάζονται πολλές φορές πραγματικά εξαιρετικά. Οι απαραίτητες συνθήκες για να υπάρξουν αυτά τα ωφέλη είναι δύο:

- 1) Χρήση ανάλογη με τις ικανότητες και την αντοχή του προσώπου που το χρησιμοποιεί.
- 2) Ημερήσια χρήση που να διαρκεί από 5 μέχρι 15 λεπτά σε ασκήσεις.

Η φυσική δραστηριότητα που συνεπάγεται η χρήση της μηχανής ενδιαφέρει όλο τον οργανισμό και δρα με ευεργετικά αποτελέσματα στα κάτωθι συστήματα: Μυϊκό, σκελετικό, νευρικό, αναπνευστικό, πεπτικό και καρδιοκυκλοφοριακό.

Έχουμε λοιπόν πρώτα απ' όλα ένα πρώτο φυσιολογικό αποτέλεσμα δηλαδή μια καλύτερευση των φυσικών καταστάσεων κάτω από τις οποίες εργάζονται τα διάφορα όργανα και συστήματα. Λογική συνέπεια της φυσιολογικής επίδρασης είναι έπειτα και η θεραπευτική ανάλογη. Δηλαδή έχουμε μια καλύτερευση των καταστάσεων ανωμαλίας που προκαλούνται από διάφορες αρρώστιες.

Ας δούμε τώρα ποια είναι τα βασικά φυσιολογικά και θεραπευτικά αποτελέσματα που παρέχονται με τη χρήση αυτού του οργάνου στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.

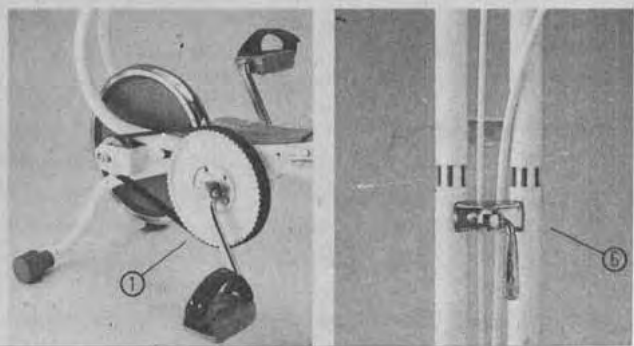
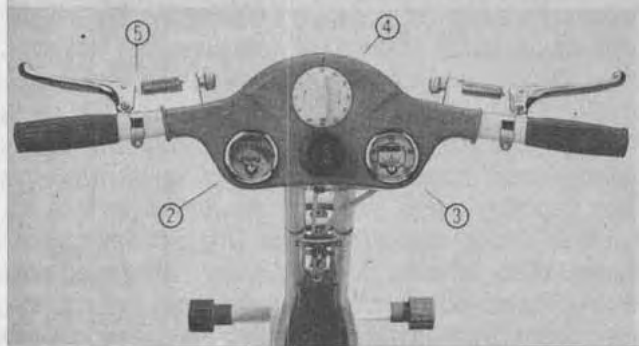
**Μυϊκό σύστημα:** Οι μυόνες που παραμένουν για αρκετό χρόνο αδρανείς, τείνουν όπως είναι γνωστό προς μια διαδικασία εκφυλισμού για αυτό ακριβώς μειώνονται σε όγκο και χάνουν τη δυναμική τους επάρκεια. Πρέπει πραγματικά να υπενθυμίσουμε ότι η μυϊκή σύσπαση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της κτήσης από τον μυώνα πλαστικών και ενεργητικών ουσιών απαραίτητων για την εγγύηση της διατροφής και της επάρκειάς του.

Οι γυμναστικές ασκήσεις λοιπόν πάνω στο Στατικό Ποδήλατο φτάνουν σε ένα πρώτο θεμελιακό φυσιολογικό αποτέλεσμα που είναι ακριβώς η διατήρηση της δύναμης, η συσπαστική ελαστικότητα των μεμονωμένων μυώνων ενώ στη συνέχεια, έχουμε αύξηση της δύναμης με αύξηση της αντίστασης και επιπλέον, το πιο σημαντικό, βελτίωση του κινητικού συντονισμού (δηλαδή του συντονισμού της δράσης των διαφόρων μυϊκών ομάδων που συνηθίζουν έτσι προοδευτικά να εργάζονται με ρυθμό όλες μαζί, εκτελώντας η κάθε μια τη δική της λειτουργία όπως κάμψη, έκταση κτλ.). Με τη δραστηκή άσκηση του πεντάλ παρουσιάζεται τοπικά στους μυόνες, μια αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος με άνοιγμα νέων τριχοειδών και μια αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας (39 βαθμοί Κελσίου). Αυτά τα δύο φαινόμενα καλύτερευουν και δραστηριοποιούν το μυϊκό μεταβολισμό.

(Στη ζωντανή ύλη επέρχονται ασταμάτητα χημικές διαδικασίες κατασκευής (αναβολισμός) και καταστροφής (καταβολισμός). Το σύνολο των πρώτων και των δεύτερων ονομάζεται μεταβολισμός).

Μεταξύ λοιπόν των θεραπευτικών εφαρμογών πρέπει πρώτα από όλα να υπενθυμίσουμε την πρόληψη της μυϊκής ατροφίας που είναι άλλωστε τόσο κοινή στις μέρες μας λόγω του τύπου ζωής που μας εμποδίζει να θέτουμε σε λειτουργία όλες τις μάζες των μυώνων μας.





Ένα παραπέρα βήμα είναι εκείνο της προετοιμασίας των μυών για περιοδικές αθλητικές δραστηριότητες όπως το σκι σε όλα τα είδη του, το τζόγκιν, το τέννις κ.ά. Όλα αυτά τα σπορ είναι πολύ χρήσιμα για τον οργανισμό μας, αλλά είναι μεγάλο λάθος να τα αντιμετωπίζουμε χωρίς καμιά φυσική προετοιμασία στο τέλος μιας εβδομάδας εργασίας στη διάρκεια της οποίας κινούμασταν σε ένα κάποιο χώρο εργασίας λίγων τετραγωνικών μέτρων ή που μέναμε καθισμένοι συνεχώς σε κάποιο γραφείο.

**Σκελετικό σύστημα:** Η χρήση του ποδηλάτου δωματίου καθορίζει ακόμα και στα οστά μια αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και τοπικής θερμοκρασίας που είναι βασικής σημασίας για την πρόληψη ή και την θεραπευτική καλύτερευση της οστεοπόρωσης (αλλοίωση του τροφισμού του ιστού των οστών) αρρώστια που είναι τόσο συνηθισμένη στην ώριμη ηλικία.

Αλλά η πρωταρχική εφαρμογή του Στατικού Ποδηλάτου είναι στις χρόνιες και παραμορφωτικές αρθρίτιδες των διαφόρων αρθρώσεων. Στην αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης ή χρήση των ειδικών χειρολαβών του Στατικού Ποδηλάτου με κινούμενο τιμόνι επιτρέπει τέτοιες κινήσεις κάμψεων-εκτάσεων που αναζωογο-

νούν τους σπονδύλους, τα περιβλήματα και τους τένοντες των αρθρώσεων κάνοντας έτσι ελαστική όλη τη σπονδυλική στήλη. Φυσικά δυναμώνουν και οι σπονδυλικοί μύες και αυτό μειώνει τις δυνατότητες εμφάνισης κήλης του δίσκου.

Στις χρόνιες αρθρίτιδες του ισχίου ή και του γονάτου οι κανονικές ρυθμικές κινήσεις των κατωτέρων μελών παράγουν ένα μεγαλύτερο όγκο ροής αίματος και συνεπώς μια καλύτερη τροφοδότηση του ιστού των οστών, των τενόντων, των αρθρώσεων καθώς και των συνδετικών ιστών. Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι οι επανορθωτικές διαδικασίες γίνονται πιο εύκολα, εάν οι αρθρώσεις δεν είναι φορτωμένες με το βάρος του σώματος και αυτή η συνθήκη επιτυγχάνεται με τη χρήση του Στατικού Ποδηλάτου γιατί το βάρος του κορμού μεταφέρεται στη σέλα και οι κάτω αρθρώσεις είναι ελεύθερες να κινούνται με απόλυτη έλλειψη βάρους.

Μια άλλη σημαντική απόδειξη της χρησιμότητας του οργάνου μας δίνεται στη θεραπεία της δυσκαμψίας των κατωτέρων μελών, όταν προέρχεται από σπασίματα. Πραγματικά μετά από μια πρώτη περίοδο ακινησίας των σπασμένων οστών πρέπει να επακολου-



θήσει μία δεύτερη περίοδος στην οποία είναι πολύ σημαντικό για το χτυπημένο μέλος να πάρει γρήγορα και προοδευτικά τη φυσιολογική κινητικότητα των αρθρώσεων. Σ' αυτό το σημείο η χρήση του Στατικού Ποδηλάτου είναι βασική για την ολοκλήρωση των ευεργετημάτων που θα επιτευχθούν με την παραδοσιακή κινησιοθεραπεία.

**Νευρικό Σύστημα:** Για ό,τι αφορά στο νευρικό σύστημα είναι πια αποδεδειγμένο ότι μια μεθοδική καθημερινή γυμναστική επιδρά ευεργετικά στην ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου και εκτονώνει τις συγκινησιακές εντάσεις του με ένα υγιεινό φυσικό τρόπο.

**Αναπνευστικό Σύστημα:** Ακόμα και το αναπνευστικό σύστημα έχει σημαντικά ευεργετήματα από τη χρήση του ποδηλάτου δωματίου· επιτυγχάνεται πραγματικά μια σημαντική αύξηση στον πνευμονικό εξαερισμό με συνέπεια την ανάπτυξη της ικανότητας ανταλλαγής του αέρα και μια αύξηση της αναπνευστικής ικανότητας.

**Πεπτικό Σύστημα:** Ανάλογα ευεργετήματα έχει και το πεπτικό σύστημα όπως έχει ήδη αποδειχθεί από μια βελτίωση των πεπτικών διαδικασιών και μια τακτοποίηση των κοιλιακών λειτουργιών. Ακόμα και σε μια τυπική ανωμαλία του μεταβολισμού, όπως είναι η παχυσαρκία, η μέτρια και βαθμιαία αυξανόμενη χρήση του ποδηλάτου μπορεί να συνδυάζεται πάρα πολύ καλά με την κατάλληλη διαιτητικο-ορμονική αγωγή.

**Καρδιοκυκλοφοριακό Σύστημα:** Στο καρδιοκυκλοφοριακό, οι επιδράσεις είναι πολλαπλές. Καταρχήν επιτυγχάνεται μια αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος γενικά καθώς και της καρδιακής εμβέλειας, με αποτέλεσμα καλύτερη λειτουργία της στεφανιαίας κυκλοφορίας. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούμε να τα εκμεταλλευθούμε στη σύντομη πια επαναφορά της κινητικότητας που χρειάζεται στους έχοντες υποστεί έμφραγμα. Εννοείται ότι στην αρχή αυτοί οι ασθενείς

θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το εργαλείο κάτω από την πιο αυστηρή ιατρική επίβλεψη, και θα μπορούν στη συνέχεια να συνεχίζουν την θεραπεία σπίτι τους έχοντας πάντα υπόψη τους και τηρώντας αυστηρά τις υποδείξεις που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια της νοσοκομειακής θεραπείας. Επιπλέον θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι πολλοί άρρωστοι που πέρασαν ένα έμφραγμα ή που είναι υπερτασικοί, όταν παρουσιάζουν αρθρικές ενοχλήσεις δεν ξέρουν πώς να τις θεραπεύουν, γιατί λόγω ακριβώς των καρδιοκυκλοφοριακών αλλοιώσεων πρέπει να αρνηθούν τη θερμοθεραπεία, την αμμοθεραπεία και τη λασποθεραπεία. Για αυτούς ακριβώς τους αρρώστους το Στατικό Ποδήλατο είναι πραγματικά μεγάλη βοήθεια, γιατί εάν χρησιμοποιείται συστηματικά και εντός των ορίων που έχει προδιαγράψει ο θεράπων ιατρός, επιτρέπει σ' αυτούς να έχουν αποτελέσματα εκπληκτικά απολύτως ανάλογα με αυτά που θα είχαν με τις θεραπείες που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

Ανανεώνετε τον αέρα στο μέρος που γυμνάζεστε, για να έχετε καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. Οι ασκήσεις γίνονται με βαθειά και ρυθμική αναπνοή (εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα).

Χαλαρώνετε τους μύες με εκτάσεις στα γόνατα και τα χέρια μπροστά. Γυρίστε κυκλικά τα χέρια για δέκα φορές.

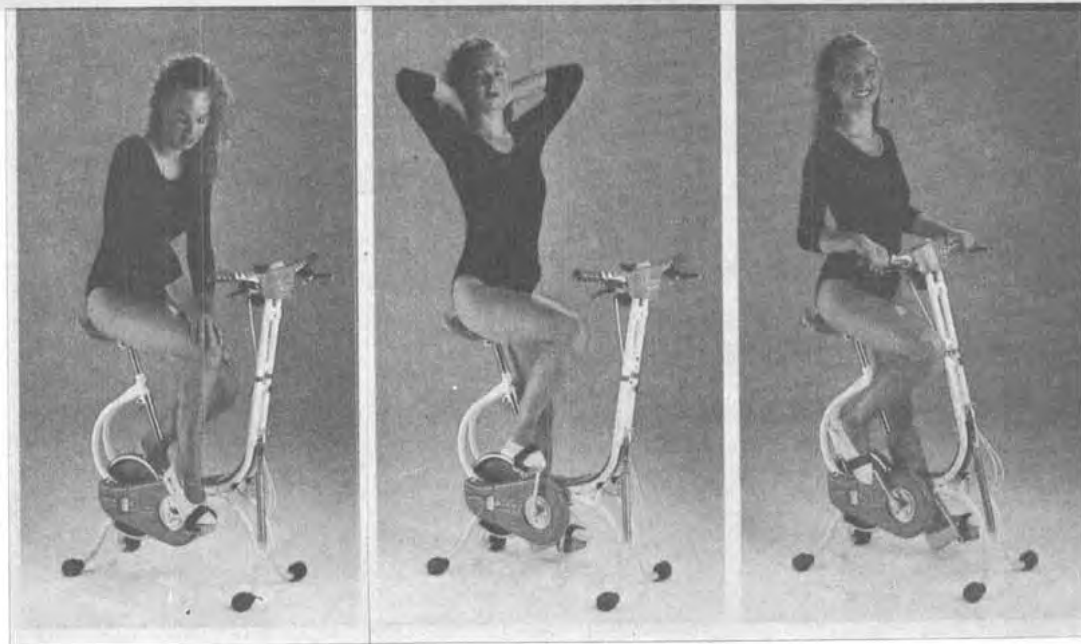
Για τη χρήση του Στατικού Ποδηλάτου με σκοπό το αδυνάτισμα, συνιστάται πριν από την άσκηση ένα ζεστό ρόφημα, επιπλέον μια βαρεία φόρμα γυμναστικής και μετά τελειώνετε με ένα ντους όχι πολύ ζεστό.

A. Ανεβείτε στο Στατικό Ποδήλατο και αρχίστε πεντάλ με ακουμπισμένους τους αγκώνες στις χειρολαβές.

B. Έπειτα, σιγά-σιγά σηκώστε το στήθος και πιαστείτε στις χειρολαβές...

Γ. ... μέχρι να πάτε σιγά-σιγά την πλάτη πίσω.





Δ. Αν θέλετε περισσότερη ένταση, προσπαθείστε να υπερνικήσετε μεγάλη αντίσταση στο πεντάλ, πατώντας δυνατά με τα χέρια στα γόνατα οπότε γυμνάζεται εντατικά και το πάνω μέρος του σώματος.

Ε. Ενώ κάνετε πεντάλ, αλλάξτε τις κυκλικές κινήσεις των χεριών και της κεφαλής με ασκήσεις γυμναστικής των χεριών από τις ειδικές λαβές (σε όσα ποδήλατα έχουν).

Ζ. Τα ποδήλατα με κινούμενο τιμόνι επιτρέπουν πιο ολοκληρωμένη γυμναστική για τον οργανισμό, γιατί εκτός της χρήσης τους σαν ποδήλατα, επιτρέπουν ελαστικές κινήσεις ειδικά χρήσιμες για τους μύες των χεριών και της πλάτης, ιδανικές για την ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης και παράλληλα εξασκούν το μυϊκό σύστημα των ανώτερων μελών, του στήθους, του θώρακα και του διαφράγματος με αναμφισβήτητη ευνοϊκή επίδραση στην καρδιακή δραστηριότητα.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα λίγα αυτά επιχειρήματα αποδεικνύουν ότι το Στατικό Ποδήλατο είναι το Σπιτικό Οικογενειακό μας Γυμναστήριο για όλα μας τα χρόνια.

**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

### Ginny Stylex Voga (24 κιλά)

- Ποδήλατο δωματίου απόλυτα αθόρυβο εφοδιασμένο με
- Χυτοσιδηρό τροχό κίνησης για ομαλή περιστροφή
- Οδοντωτό ιμάντα από ελαστικό για αθόρυβη μετάδοση της κίνησης (1)
- Μετρητή υποθετικής κλίσης με ρυθμιστή και δείκτη (κλίμακα από 0% μέχρι 10%) (2)
- Ταχύμετρο και μετρητή χιλιομέτρων (3)

- Χρονομετρητή μέχρι 60 λεπτά (4)
- Λαβές για τη γυμναστική των χεριών (σε τύπο φρένου) (5)
- Ρυθμιζόμενο σε ύψος τιμόνι με γρήγορο σφίξιμο (6)
- Ανατομική σέλα που ρυθμίζεται σε ύψος, με λαβή για γρήγορο σφίξιμο (7)
- Εκκεντρικά πόδια ώστε να είναι εγγυημένη η σταθερότητα στο έδαφος ακόμα και αν είναι ανώμαλο (8)
- Μηχανισμό που επιτρέπει την κωπηλατική κίνηση, που ενδείκνυται ειδικά για τους μύες των χεριών και της πλάτης και που είναι ιδανική για την ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης. Ο μηχανισμός είναι εφοδιασμένος με ρυθμιστή έντασης για την προσπάθεια σε δύο στάσεις (9)

### Ginny Stylex j (23 κιλά)

- Ποδήλατο δωματίου απόλυτα αθόρυβο εφοδιασμένο με
- Χυτοσιδηρό τροχό κίνησης για ομαλή περιστροφή
- Ελαστικό οδοντωτό ιμάντα για αθόρυβη μετάδοση της κίνησης
- Μετρητή υποθετικής κλίσης με ρυθμιστή και δείκτη (κλίμακα από 0 μέχρι 10%)
- Ταχύμετρο και μετρητή χιλιομέτρων
- Χρονομετρητή μέχρι 60 λεπτά.
- Λαβές για τη γυμναστική χεριών (σε τύπο φρένου)
- Τιμόνι που ρυθμίζεται σε ύψος, με γρήγορο σφίξιμο.
- Ανατομική ρυθμιζόμενη σέλλα, ρυθμιζόμενου ύψους με λαβή για γρήγορο σφίξιμο
- Εκκεντρικά πόδια που εγγυώνται τη σταθερότητα του μηχανήματος ακόμα και σε ανώμαλα εδάφη.

Δεκαπέντε μέρες ασκήσεων με το Στατικό Ποδήλατο Ginny, εφόσον γίνονται βαθμιαία, τρεις φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας και ακολουθώντας τις ενδείξεις του πίνακα που σας συστήνουμε, είναι υπεραρκετές για την επαναφορά μιας καλής φόρμας σε οποιαδήποτε ηλικία. Φυσικά θα είναι ο γιατρός αυτός που πρέπει να συστήσει σε όποιον υποφέρει από μια ειδική ενόχληση μια ενδεχομένη άλλη βαθμολόγηση στις ασκήσεις. Ο Αθλητής αντιθέτως, μπορεί να αυξήσει, με βάση τις ικανότητες και απαιτήσεις του, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

Ο πίνακας χρόνου-ταχύτητας-αντίστασης που σας προσφέρουμε έχει μελετηθεί ειδικά για τα μοντέλα Stylex και Stylex Voga, που είναι εφοδιασμένα με μετρική κλίμακα για τη ρύθμιση της έντασης κατά την άνοδο.

Και μην ξεχνάτε ότι η γυμναστική στο Στατικό Ποδήλατο είναι για όλη την οικογένεια και για όλα σας τα χρόνια.

## ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

## ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

### ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΑ ΓΡΑΦΟΥΝ

### ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΑΠΟ ΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ

ενδιαφέρον από πλευράς μαθητών ανεβασμένο. Έτσι οι προπονήσεις των γκρουπ είναι καθημερινές και πολύωρες. Εδώ το σύστημα είναι full-contact, και όπως καταλαβαίνεις θέλει πολύ δουλειά.

Γιάννενα 21-6-1983

Αγαπητέ κύριε Περισίδη επι τη ευκαιρία της επιστολής μου σου διαβιβάζω τα συγχαρητήρια από όλη τη σχολή ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ στα Γιάννενα για το περιοδικό σας. Όπως σε είχα πληροφορήσει και από την πρώτη μας επαφή, στα Γιάννενα λειτουργεί και μάλιστα σε εντατικό ρυθμό η σχολή ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ/ FULL-CONTACT. Οι προπονήσεις είναι καθημερινές και το

Η σχολή μας λειτουργεί από τον Οκτώβριο του 1981. Ήδη αυτή τη στιγμή υπάρχουν στην Ελλάδα 3 σχολές ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ: στα Γιάννενα, στην Κόρινθο και στον Βόλο με τον κ. Κοσμίδη. Σας εσωκλείω φωτογραφίες από την επίδειξη που έγινε στην Disco Ta Iga τον Μάιο του 1982 όπου διακρίνονται ο Σέλγουιν Τζόουνς και ο Σουδανός Χάσιμ, πρωταθλητής Ιαπωνίας το 1981. Παρακάτω σας δίνω τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις του Απριλίου 1983 που γίναν στο Γυμναστήριο του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ εδώ στα Γιάννενα.



Από τη σχολή του Γιώργου Μπούκα με τον Σελγουίν Τζόουνς μετά την επίδειξη στη DISCO TA IGA στα Γιάννενα.



Σίμπας Νίκος 2 KYU  
 Ντέμος Δημήτριος 2 KYU  
 Δρούγας Βασίλης 2 KYU  
 Καλαϊτζής Θωμάς 2 KYU  
 Ζαφείρης Παναγιώτης 4 KYU  
 Ζαφείρη Ελένη 4 KYU  
 Γεωργούλας Δημήτριος 4 KYU  
 Στεργίου Φωτεινή 4 KYU  
 Γεωργούλα Δήμητρα 4 KYU

Ράπτης Βασίλειος 4 KYU  
 Ζιανάβας Τάσος 4 KYU  
 Γεωργίου Περικλής 5 KYU  
 Γεωργίου Πάτρα 5 KYU  
 Αλεξίου Ευάγγελος 5 KYU  
 Γεωλδάσης Αλέκος 5 KYU  
 Κατσούλης Παναγιώτης 5 KYU  
 Αθανασίου Αθανάσιος 6 KYU  
 Βλαδίκας Θρασύβουλος 7 KYU  
 Κιτσάνος Γεώργιος 7 KYU

Σέλγουϊν Τζόουνς, Γιώργος Μπούκας και ο Σου-δανός Χάσιμ παλιότερα στα Γιάννενα.



Σας ευχαριστώ  
 Μπούκας Γεώργιος  
 OKUSHIN/FULL-CONTACT  
 Γιάννενα

## ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΓΟΣ

1ο ΔΑΝΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ (SEMI CONTACT)  
 ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΓΟΥΣ 22-5-83

Μέσα σε ένα αρκετά καλό αθλητικό πνεύμα περί τις 12.30' μ.μ. ξεκίνησε το 1ο Δαναϊκό πρωτάθλημα με συμμετοχή 110 περίπου αθλητών από τέσσερις νομούς: Αργολίδας, Αττικής, Ευρυτανίας και Μεσσηνίας. Πήραν μέρος αθλητές από σχολές Κουνγκ Φου 'Αργους, Κουνγκ Φου Ναυπλίου, Κουνγκ Φου Αθήνας, Τσε-κβον-ντο Καλαμάτας-Μελιγαλά, Τσε-κβον-ντο Καρπενησίου.

Ένας ικανοποιητικός αριθμός θεατών για τη πόλη του 'Αργους παρακολουθούσε από τις πρώτες ώρες τους προκριματικούς σε Κάτα, Κάτα με όπλα, Κάτα ομαδικό και Κούμιτε.

Περί τις 3.30' μ.μ. τελείωσαν οι προκριματικοί αφού οι δύο αγωνιστικοί χώροι που υπήρχαν κάλυψαν άνετο το πλήθος των αθλητών.

Μετά από ένα δώρο διάλειμμα, περί τις 5.30', άρχισαν οι τελικοί, αφού έγινε πρώτα η εμφάνιση του εναρκτήριου λόγου περί του Δαναϊκού πρωταθλήματος από τον διοργανωτή Sifu Γ. Ανδρονικιδή.

τελικούς πάλι ένα αυξημένο πλήθος θεατών παρακολούθησε και θαύμασε την ποικιλία των στυλ και της τέχνης, καθώς και την ανωτερότητα σε τέχνη των αθλητών αφού τώρα είχαμε τους καλύτερους.

Το πλήθος εντυπωσίασαν πολύ οι Παίιδες και ιδιαίτερα οι Παμπαίιδες καθώς και οι Γυναίκες από τα διάφορα στυλ τέχνης.

Όλα προχωρούσαν αρκετά καλά μέχρι τις 8.30' μ.μ., όταν ήρθε η σειρά των καφέ ζωνών για Κουμιτέ, οπότε οι αθλητές 'Αργους και Καλαμάτας άρχισαν να αγωνίζονται. Το πλήθος αποδοκίμασε τη συμπεριφορά ενός εκ των αθλητών και μια παρεξήγηση δημιουργήθηκε που εξανάγκασε το διοργανωτή να κλείσει ακριβώς εκεί τους αγώνες για τυχόν μετέπειτα συνέπειες και να αρχίσει την απονομή βραβείων και μεταλλίων. Αν εξαιρέσουμε αυτό το γεγονός, οι αγώνες ήταν καλά διοργανωμένοι.

Ελπίζουμε πως στο μέλλον δεν θα ξανασυμβεί τέτοιου είδους αντιαθλητική συμπεριφορά.



Η παράταξη των αθλητών στο Δαναϊκό Πρωτάθλημα (στην έναρξη). Από δεξιά: Καρπενήσι, Καλαμάτα, Μελιγαλάς, Αθήνα, Ναύπλιο, 'Αργος.

Στη συνέχεια δίνουμε τους τρεις πρώτους κατά ζώνη σε Κουμιτε ή Κάτα:

### ΚΑΤΑ ΜΕ ΟΠΛΑ

1ος Κανέλλος Νικ. (ΝΑΥ)  
 2η Λόζακ Νεφέλη (ΑΘΗ)  
 3ος Κούρος Παν. (ΑΡΓ)

### ΚΑΤΑ ΚΑΦΕ ΖΩΝΕΣ

1ος Κανέλλος Νικ. (ΝΑΥ)  
 2ος Βλιόρας Λάμπ. (ΚΑΡ)  
 3ος Μανουηλίδης Γ. (ΑΘΗ)

### ΚΑΤΑ ΚΙΤΡΙΝΗ-ΠΟΡΤ.

1η Αυδούση Ελένη (ΑΡΓ)  
 2η Κλήσαρη Παν. (ΑΡΓ)  
 3η Κλήσαρη Σταμ. (ΑΡΓ)

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΙΤΡΙΝΗ-ΠΟΡΤ.

1η Κονταρίνη Βασ. (ΑΘΗ)  
 2η Κλήσαρη Παν. (ΑΡΓ)  
 3η Κλήσαρη Σταμ. (ΑΡΓ)

### ΑΝΔΡΩΝ ΚΙΤΡΙΝΗ-ΠΟΡΤ.

1ος Κυριακόπουλος Βασ. (ΑΘΗ)  
 2ος Μάστορας Βασ. (ΚΑΛ)  
 3ος Τσολίνγκας Κώστας (ΑΘΗ)

### ΚΑΤΑ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ

1ος Αθανασόπουλος Κώστας (ΚΑΛ)  
 2η Αθανασοπούλου Παν. (ΚΑΛ)  
 3ος Μπότσης Θεοφάνης (ΑΘΗ)

### ΚΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ-ΜΠΛΕ

1ος Τουτούνης Γιώργος (ΑΡΓ)  
 2η Λόζακ Νεφέλη (ΑΘΗ)  
 3ος Γεωργούλης Γιάννης (ΑΘΗ)

### ΚΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΟ

1η ΟΜΑΔΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ  
 α. Αθανασόπουλος Παν.  
 β. Αθανασόπουλος Κώστας  
 2η ΟΜΑΔΑ ΑΡΓΟΥΣ  
 α. Κλήσαρη Παν.  
 β. Γκολέμης Σταυρ.  
 γ. Τουτούνης Γιώργος  
 δ. Ευστρατιάδης Παν.  
 3η ΟΜΑΔΑ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΡΑΣ.-ΜΠΛΕ

1η Λόζακ Νεφέλη (ΑΘΗ)  
 2η Τσακούμη Σοφία (ΜΕΛ)

### ΑΝΔΡΩΝ ΠΡΑΣ.-ΜΠΛΕ

1ος Παπαντρέου Χρήστος (ΑΘΗ)  
 2ος Φάκιτσας Δημ. (ΚΑΡ)  
 3ος Καλύβας Σταύρος (ΚΑΛ)

### ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΑΝ-ΠΑΙΔΕΣ ΜΠΛΕ-ΚΑΦΕ-ΜΑΥΡΗ

1η Αθανασοπούλου Παν. (ΚΑΛ)  
 2ος Δημόπουλος Βασ. (ΚΑΡ)  
 3ος Κλήσαρης Παν. (ΑΡΓ)

### ΠΑΝ-ΠΑΙΔΕΣ ΚΙΤΡ.-ΠΟΡΤ.-ΠΡΑΣ.

1ος Χριστόπουλος Γιάννης (ΜΕΛ)  
 2ος Κοροβέσης Παν. (ΚΑΛ)  
 3η Αθανασοπούλου Καίτη (ΚΑΛ)

### ΠΑΙΔΕΣ ΠΡΑΣ.-ΜΠΛΕ

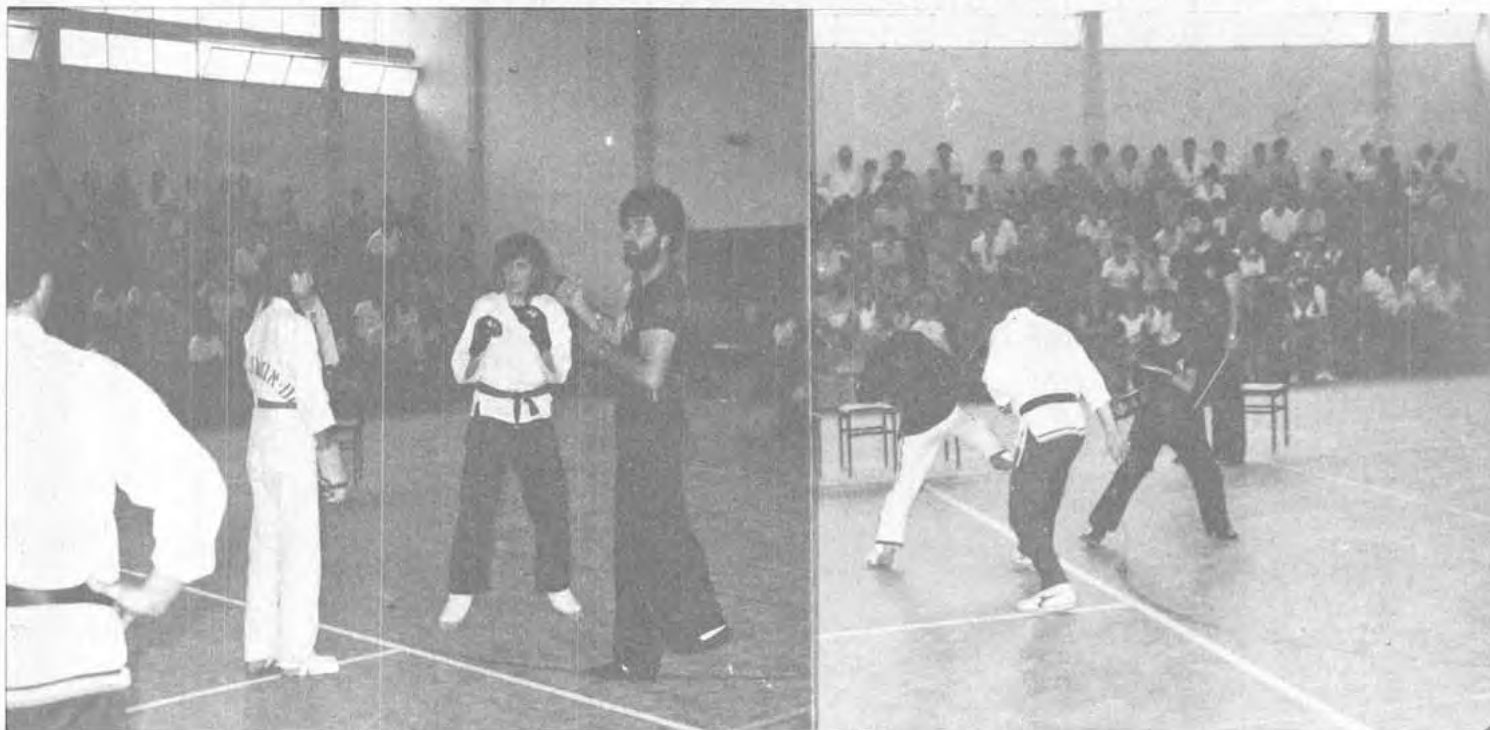
1ος Γκολέμης Σταύρος (ΝΑΥ)  
 2ος Κούρος Γιώργος (ΑΡΓ)  
 3ος Μέμος Νικ. (ΑΘΗ)

### ΠΑΙΔΕΣ ΚΙΤΡΙΝΗ-ΠΟΡΤ.

1ος Κουμαργιάλης Κ. (ΑΡΓ)  
 2ος Καπετάνιος Βασ. (ΑΡΓ)  
 3ος Κουμαργιάλης Ν. (ΑΡΓ)

Γιώργος Ανδρονικιδής





Στιγμιότυπο από τους τελικούς γυναικών. Διαιτητής ο σιφού (δάσκαλος) Γ. Ανδρονικίδης.

Τελικοί κόυμιτε Παμπάλδων: Αθλήτρια Καλαμάτας-αθλητής Άργους. Διαιτητής κ. Παπαδάτος.

## ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΒΟΛΟ

Αγαπητέ κ. Περισίδη,

Μέσα στα πλαίσια της ενημέρωσής σας και όλων των αθλητών και φίλων του ΚΑΡΑΤΕ, σας γράφω για να ανακοινώσω ότι τον Οκτώβριο 20-30 θα γίνει το πρώτο πρωτάθλημα ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ στον Βόλο.

Προσπάθειά μου είναι να φέρω σε επαφή και γνωριμία όλες τις Σχολές, Γυμναστήρια, μεμονομένους αθλητές που έχουν ασχοληθεί και ασχολούνται με το ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ, ώστε να εδραιωθεί και να επεκταθεί στην Ελλάδα. Το πρωτάθλημα θα γίνει σύμφωνα με τους κανονισμούς της ομοσπονδίας και θα έχει την ίδια σκληρότητα και δύναμη της επαφής, όπως σε κάθε χώρα. Η μόνη, επί πλέον των άλλων, απαγόρευση στους κανονισμούς θα είναι η γονατιά στο κεφάλι, διότι είναι δυνατόν να δημιουργήσει σοβαρό τραυματισμό. Γνωρίζω καλά τους κανονισμούς και τον τρόπο διαιτησίας και θα προσπαθήσω μαζί με τους άλλους προπονητές να εφαρμοσθούν με απόλυτη δικαιοσύνη και προσοχή. Ένα βασικό ξεχωριστό λάκτισμα είναι το LOW KICK ή pawachi geri χαμηλά με το καλάμι, το οποίο θα επιτρέπεται και εάν εκτελεσθεί δυνατά θα έχει αποτέλεσμα, θα δώσει ολόκληρο βαθμό. Τα άλλα λακτίσματα και γροθιές είναι γνωστά με λίγες διαφορές στην εκτέλεση και δίνουν βαθμό όταν έχουν άμεση επαφή, καθαρά χωρίς αμβολία, με αποτέλεσμα. Έχουν προσκληθεί στο πρωτάθλημα τα Γιάννενα, τα Χανιά, η Κόρινθος και αθλητές των Αθηνών οι οποίοι έχουν ασχοληθεί με το ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ στο παρελθόν.

Οι Αθλητές θα χωρισθούν σε κατηγορίες κιλών, ώστε να λάβουν μέρος και οι μικροί και οι γυναίκες. Μεγάλη συμμετοχή επίσης θα έχει και ο Γ.Σ. Βόλου με τους μαθητές μου. Πιστεύω ότι η επαφή και η γνωριμία όλων των αθλητών, θα είναι εποικοδομητική ώστε να αναπτυχθεί το ενδιαφέρον για μια σωστή και κατευθυνόμενη προπόνηση.

Το ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ είναι σκληρό, τεχνικό, δίνει μεγάλη σημασία στις βασικές τεχνικές στην δύναμη και ταχύτητα αυτών και προσπαθεί να υλοποιεί αυτές και να τις εφαρμόζει στον αγώνα κατά το πλέον αποτελεσματικό τρόπο. Οι αγώνες είναι επαφής (full contact) και υπάρχει και μία μέθοδος προπονήσεως αντοχής δυνάμεως, στην οποία ο Αθλητής ισχυροποιεί τα κτυπήματα και συνηθίζει στην επαφή. Η προπόνηση είναι εξαντλητική και σκοπός της είναι η φυσική κατάσταση, η αντοχή και η εκρηκτικότητα σε όλες τις τεχνικές. Τα λακτίσματα και κτυπήματα είναι συνεχή με σκοπό την εξάντληση και εξουδετέρωση του αντιπάλου στον λιγώτερο χρόνο.

Τελειώνοντας, θέλω να αναφερθώ στην αλλαγή από ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ σε SHIDOKAN. Η αλλαγή αυτή δημιουργήσε πρόβλημα σε πολλούς δυνατούς αθλητές και ενώ έγιναν σκληροί αγωνιστές επαφής, σιγά-σιγά αν χάσουν τον ενθουσιασμό τους, θα χάσουν και την τεχνική τους κατάρτιση. Η διαφορά με το SHIDOKAN, είναι ότι στους αγώνες επιτρέπονται κτυπήματα στο κεφάλι, ενώ στο ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ είναι ελεγχόμενα. Είναι και το μόνο λεπτό σημείο, ώστε μετά από ένα δυνατό κτύπημα να δημιουργήσει σοβαρό πρόβλημα υ-



δυνατό κτύπημα να δημιουργήσει σοβαρό πρόβλημα υγείας στον Αθλητή, είναι ένα σημείο που και αν φυλαχθεί ακόμα, θα υπάρξει η στιγμή που θα αδρανίσει ο αθλητής. Προσωπικά, διδάσκω το full contact σε λίγους αθλητές με κτυπήματα στο κεφάλι, όμως πάντα με προστατευτικά, ενώ σ'όλους τους άλλους χωρίς γροθιές στο κεφάλι. Εύχομαι όλοι αυτοί οι σωστοί αθλητές να σκεφθούν που βαδίζουν και να ακολουθήσουν την παράδοση των ιαπωνικών στυλ, διότι αυτά είναι και η πηγή αυτών που ακολουθούν. Εάν

ενδιαφέρεται κάποιος εκπαιδευτής ή αθλητής για το ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ μπορεί να απευθυνθεί στην διεύθυνση του Βόλου.

Με εκτίμηση  
Γεώργιος Κοσμίδης  
ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ - ΚΑΝ  
Εθνικό Κλειστό Γυμναστήριον  
Ν. Δημητριάς-Βόλος  
τηλ. 0421-37235

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ  
ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΦΟΡΜΕΣ ΤΣΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ**  
Ελληνικής κατασκευής πάνω στα ιαπωνικά σχέδια (με λεπτομέρειες) από το καλύτερο χοντρό ελληνικό ύφασμα και στις καλύτερες τιμές.

**ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ  
ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ**



# ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ ΚΑΡΑΤΕ

## ΦΟΥΛ ΚΟΝΤΑΚΤ: ΑΓΩΝΕΣ ΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

### ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ

Όπως μας ανακοινώθηκε από τον εκπρόσωπο της Professional Karate Association κ.Κ.Λιακόπουλο άλλαξαν οι κατηγορίες βάρους στο φουλ κόντακτ ως εξής:

Κατηγορία	Μύγας	μέχρι 51 κιλά
"	Πτερού	51-54 "
"	Πετεινού	54-58 "
"	Υπέρ-Ελαφρών	58-61 "
"	Ελαφρών	61-64 "
"	Υπέρ-Ημιμέσων	64-68 "
"	Ημιμέσων	68-71 "
"	Υπέρ-Μέσων	71-74 "
"	Μέσων	74-78 "
"	Ελαφρών Βαρέων	78-84 "
"	Βαρέων	84-95 "
"	Υπέρ-Βαρέων	95 και άνω

Τονίζουμε εδώ ότι το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου '83 θα γίνουν στις 7.30' το απόγευμα στο Κλειστό Γυμναστήριο ΣΠΟΡΤΙΝΓΚ αγώνες Φουλ Κόντακτ Καράτε με συμμετοχή αθλητών από όλη την Ελλάδα.

Ήδη στις 3 και 4 Σεπτεμβρίου έγιναν προκριματικοί αγώνες Φουλ Κόντακτ με συμμετοχή 40 αθλητών από όλη την Ελλάδα. Στους αγώνες αυτούς προκρίθηκαν για τους τελικούς της 24-9-83 οι επόμενοι αθλητές (στην παρένθεση το στυλ και η πόλη τους):

Γιώργος Νικολαΐδης (ΤΚΝ, Θεσ/νίκη), Δώρος Μουρατίδης (ΤΣΝ, Αθήνα), Γιάννης Κακαράκης (ΤΣΝ, Αμπ/κηποι), Θεοδ.Χατζηπιριπιδής (ΦΚ, Κοζάνη), Βασίλ. Κουλούρης (ΦΚ, Περιστέρι), Μιχάλης Δρόσος (Σίντοκαν, Αιγάλεω), Κυριάκος Παρασίδης (ΦΚ, Κορυδαλλός), Γιώργος Ελευσινιώτης (ΦΚ, Αθήνα), Π. Παϊτέρης (Βόλος), Α. Καλογιάννης (Σίντοκαν, Βόλος), Β. Δήμου (Σίντοκαν, Βόλος), Σπύρος Κολοβός (Σίντοκαν, Γιάννενα), Γιάννης Βαταλάχος (ΦΚ, Κοζάνη), Χρήστος Γούτσος (ΦΚ, Αθήνα), Κώστας Πατρίκιος (ΦΚ Αθήνα), Σ. Θεοδορακόπουλος (ΦΚ, Αθήνα), Γεωργατζάς (ΦΚ, Αθήνα), Παλιάνης (ΦΚ, Κοζάνη), Ταταρίδης (ΦΚ, Κοζάνη), Ιωακειμίδης (ΦΚ, Αθήνα), Τρανίδης (ΦΚ, Κοζάνη), Στάσος (ΦΚ, Αθήνα).

Ο νικητής στον αγώνα Κακαράκη- Βαταλάχου στα 58-61 κιλά θα κηρυχθεί επίσημος πρωταθλητής Ελλάδας για την Ρ.Κ.Α.

Μέχρι τώρα είχε ανακηρυχθεί από την ΡΚΑ πρωταθλητής Ελλάδας μόνο για την κατηγορία 74-78 κιλών ο Κυριάκος Παρασίδης, ο οποίος όμως τώρα έχει κατέβει μια κατηγορία αφήνοντας τον τίτλο ελεύθερο.

Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗ  
ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΦΟΥΛ ΚΟΝΤΑΚΤ  
ΤΗΣ ΡΚΑ ΤΗΝ 1η ΔΕΚ 1982

Από ξένο περιοδικό αναδημοσιεύουμε την κατάταξη των αθλητών φουλ κόντακτ της ΡΚΑ κατά τις παλιές κατηγορίες:

ΒΑΡΕΑ (184 λίβρες και άνω)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Άντονι Έλμορ  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Ρος Σκωτ	5- Κόνροου Νέλσον
2- Τόνου Πάλμορ	6- Τζώρτζ Γκοβρό
3- Τζων Τζάκσον	7- Τζιμ Γουώκερ
4- Τζακ Μπέιζμορ	8- Μίρο Μίκαελ

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΕΑ (172-183,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Κέρου Ρουπ  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Νταν Μακαρούζο	6- Τομ Χωλ
2- Τζεφ Σμιθ	7- Ρομπ Σάλαζαρ
3- Μπρατ Χέφτον	8- Στηβ Βαλέντσια
4- Ματ Λώρενς	9- Σέντρικ Ρότζερς
5- "Οουκτρι" Έντουαρντς	10- Κέρτις Κράνταλ

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (164-171,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Ζαν-Υβ Τεριώ  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Ρόννευ Μπάτιστ	5- Στηβ Μακέυ
2- Εμίλιο Ναβέζ	6- Μπέρναρ Κλαρκ
3- Ρόμπερτ Μπικς	7- Σουλβέστερ Κακ
4- Τζίμμου Χόρσλεϋ	

ΥΠΕΡ-ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (156-163,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Μπομπ Θέρμαν  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Τζην Μακκόμπ	6- Ρούντυ Χάφιλντ
2- Ρέυ Μακκάλουμ	7- Έλμπερτ Μουρ
3- Μπέιμπ Γκαλέγκος	8- Εντι Μαγκκρεϋ
4- Ντάρυλ Κρόκερ	9- Όλιβερ Μίλλερ
5- Τομ Ντάλτον	

ΗΜΙΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (148-155,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Άλβιν Προύντερ  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Ντέυλ Κουκ	6- Μαΐκ Μπρέναν
2- Μπίλλυ Τζάκσον	7- Νταν Μάγκνουκ
3- Πωλ Έλις	8- Άρθουρ Ολούλιν
4- Έρνεστ Χαρτ	9- Ράντυ Μακ
5- Τζεφ Γκρίπερ	10- Ρίκυ Χέινς

ΥΠΕΡ-ΗΜΙΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (141-147,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Τόμυ Γουίλιαμς  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Μάνυ Τζόνστον	6- Τζίμυ Μπλαν
2- Ίσμαελ Ρομπς	7- Κεν Κόμπερ
3- Λέο Λουκς	8- Αλαν Γουάτσον
4- Λερόυ Τέυλορ	9- Μίκαελ Γκρότφεντ
5- Σαμ Μοντγκόμερυ	10- Ρικ Σίμερλυ

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (133-140,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Κλιφ Τόμας  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Νόρις Γουίλιαμς	5- Έντυ Ενκαρνέιτσιον
2- Μάικ Μπελ	6- Κρίστοφερ Κεντ
3- Τόνου Λοπέζ	7- Τόνου Ρόσερ
4- Ρόκυ Ζόλνιερζικ	

ΥΠΕΡ-ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (125-132,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Πωλ Βίτζιο  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Γιάελ Τζιούντα	6- Τζεφ Πέιν
2- Ρόυ Κλέκνερ	7- Ντέυλ Φράϋ
3- Άντονι Σαλέρνο	8- Τζωρτζ Άγκνοτ
4- Τζόε Σότο	9- Γκάμα Ακόστα
5- Τόνου Γκιτέρεζ	

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΤΕΙΝΟΥ (118-124,9 λίβρες)  
Παγκόσμιος Πρωταθλητής: Φελίπε Γκαρσία  
Διεκδικητές του τίτλου:

1- Τζέρι Κλαρκ	6- Μπιλ Τέυλορ
2- Ρεφούτζιο Φλόρες	7- Άλβιν Μπράουν
3- Άμπελ Μακίας	8- Μπίλλυ Τζόουνς
4- Βέρνον Μάσον	9- Σέγκυ Ρόμπλες
5- Ντέιβιντ Χάμιλτον	10- Τζόε Σανταέζ

ΤΕΛΟΣ



ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

NINTZA

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τάνσλεϋ	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι δύο κορυφαίοι του Νινζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσούμι	13
Ο Γιουμίο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου	19
Προέλευση και ανάπτυξη	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζα	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζα	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζα	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζα	89
Τεχνικές άοπλης μάχης	89
Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές	105
Α.- Εισχωρήσεις	105
Β.- Κατασκοπία	110
Γ.- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περίφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζα	121
Οι 47 Σαμουράι	121
Ο νάνος Ουκαφούνε Τζινάι	126
Ο περίφημος Σακούκε Σαρουτόμι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα	129
Η κινέζικη περπατητή	130
Ο μικρός Νιντζα	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διάδοση της τέχνης	141



# Η ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΣΑΜΠΟ

Κάθε μαχητική τέχνη, ακόμα και αυτές που είναι γνωστές σήμερα κυρίως σαν αθλήματα, είχαν δημιουργηθεί πρώτα σαν μέθοδοι αυτοάμυνας π.χ. τζούντο, μποξ. Το σάμπο δεν αποτέλεσε εξαίρεση και ήταν γνωστό κυρίως σαν μέθοδος αυτοάμυνας και περιείχε πολλές τεχνικές που σήμερα δεν χρησιμοποιούνται στο αθλητικό σάμπο. Όπως αναφερόταν στο προηγούμενο άρθρο (Το μυστικό των Ρώσων τζούντο-κα) το σάμπο αποτελείται κυρίως από τα διάφορα είδη πάλης που υπάρχουν και με τις οποίες ασχολούνται στις διάφορες Δημοκρατίες της ΕΣΣΔ. Τα διάφορα αυτά είδη πάλης έχουν κάποιο ξεχωριστό χαρακτήριστικό στους τρόπους εφαρμογής τους, και στα μέρη του σώματος που εφαρμόζονται οι τεχνικές, π.χ. η πάλη των Γεωργιανών, που λέγεται "τσιντάουμπα" αποτελείται κυρίως από τεχνικές οι οποίες εκτελούνται από όρθια στάση με τα πόδια (διάφορα σαρώματα των ποδιών, ανατροπές χρησιμοποιώντας τα πόδια), στην πάλη των Αρμενίων, που λέγεται "κοχ" χρησιμοποιούνται κυρίως τεχνικές που εκτελούνται με τα χέρια (ανατροπές αντιπάλου από τα πόδια) στη πάλη με την οποία ασχολούνται στην περιοχή της Ασίας της ΕΣΣΔ που λέγεται "κούρές", χρησιμοποιούνται τεχνικές που εφαρμόζονται από τη μέση και πάνω του σώματος με τα χέρια (χρησιμοποιώντας και τα πόδια).

Στα περισσότερα είδη πάλης των Δημοκρατιών οι αθλητές αγωνίζονται φορώντας την εθνική τους στολή. Για να πάρει όμως το σάμπο τη σημερινή του μορφή χρειάστηκε μελέτη των διαφορών αυτών ειδών πάλης, που συνεχίζονταν 30 χρόνια και κατά το διάστημα αυτό προστέθηκαν πολλές τεχνικές, ενώ και αφαιρέθηκαν αρκετές κυρίως διάφορες τεχνικές ανατροπών οι οποίες εφαρμόζονταν με ένα μόνο χέρι και που χρησιμοποιούσε στην αρχή ο Α. Χαριλαμπιέφ και ήταν δυνατό να εφαρμόζονται μόνο από ανθρώπους που είχαν προπονηθεί στο σήκωμα της μπάρας με ένα μόνο χέρι (τότε υπήρχε τέτοιο είδος αθλήματος).

Τα πρώτα χρόνια μετά από την δημιουργία του το σάμπο ήταν γνωστό με την ονομασία "η πάλη του ελεύθερου στυλ" και αργότερα μετονομάστηκε στο σάμπο (αυτοάμυνα χωρίς όπλο). Το να μετονομασθεί αυτή η πάλη από την "πάλη του ελεύθερου στυλ" σε σάμπο υπήρχαν αρκετοί λόγοι και κυρίως το ότι το σάμπο απ' την αρχή χρησιμοποιήθηκε σαν μέθοδος αυτοάμυνας. Σήμερα όμως το σάμπο είναι γνωστό στις διάφορες χώρες-μέλη της διεθνούς ομοσπονδίας σάμπο μόνο σαν άθλημα και είναι άγνωστο το ότι το σάμπο στη χώρα που δημιουργήθηκε διακρίνεται στο αθλητικό σάμπο και στο μαχητικό σάμπο. Εδώ όμως πρέπει να σημειωθεί το ότι ακόμα και στη χώρα από την οποία προέρχεται το σάμπο (Ρωσία) το μαχητικό σάμπο είναι γνωστό στους πολύ λίγους αθλητές και δεν διδάσκεται πουθενά εκτός από τα ειδικά σώματα του στρατού (κυρίως δυνάμεις αλεξιπτωτιστών καταδρομών) και στην αστυνομία. Το μαχη-

Από τον Χρήστο Ηλιάδη



τικό σάμπο διαφέρει αρκετά από το αθλητικό και αποτελείται από διάφορες τεχνικές ανατροπών που τελειώνουν πάντα με εξαρθρωτικές λαβές τους εδάφους, τεχνικές χτυπημάτων σε ευάλωτα σημεία του σώματος κυρίως με τα χέρια, εξαρθρωτικές λαβές εναντίον ενόπλου αντιπάλου από όρθια στάση και άλλες τεχνικές που διαφέρουν από αυτές του αθλητικού σάμπο και χρησιμοποιούνται για αυτοάμυνα.

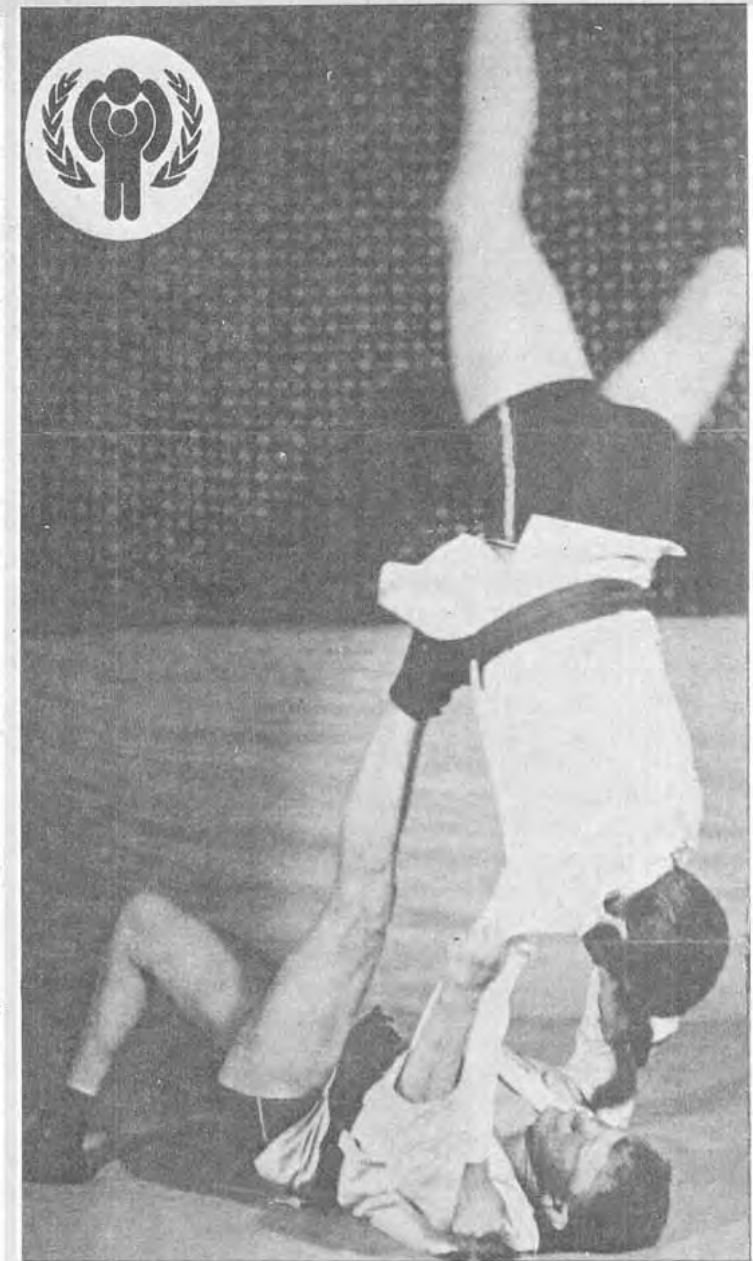
Το σάμπο όμως που έγινε γνωστό στον κόσμο είναι το αθλητικό και όχι το μαχητικό και αυτό πρέπει να οφείλεται στους ανθρώπους (αθλητές και προπονητές) που έχουν κυριολεκτικά φανατική αγάπη για αυτό το άθλημα. Ένα απ' τα Σοβιετικά αθλητικά περιοδικά σε ένα από τα άρθρα παρουσίαζε έναν αθλητή που κατάφερε να κάνει κάτι απίστευτο. Στην μικρή του ηλικία είχε χάσει το ένα χέρι του (σε δυστύχημα) σχεδόν από τον ώμο και μερικά χρόνια αργότερα ο αδελφός του που έκανε σάμπο τον συμβούλεψε: "να πας στο γήπεδο να κάνεις στίβο". Αυτός όμως δεν ήθελε να γίνει αθλητής του στίβου, ήθελε να γίνει αθλητής του σάμπο (όσοι έχουν δει τουλάχιστον για μία φορά αγώνες σάμπο ή τζούντο, θα καταλάβουν τι σημαίνει να είσαι σ' αυτά τα αθλήματα με ένα χέρι) και πραγματικά μετά από μερικές μέρες εμφανίστηκε στο σύλλογο του σάμπο σε ένα από τα εργοστάσια της περιοχής που έμενε (το σάμπο όπως και πολλά άλλα αθλήματα διδάσκεται σε διάφορα Πανεπιστήμια, σχολές, εργοστάσια, αθλ. σολ. λόγους, κλπ) και χωρίς να σηκώσει το βλέμμα του από το πάτωμα ζήτησε απ' τον προπονητή "πάρτε με στο σύλλογο. Θέλω να κάνω σάμπο". Ο προπονητής σκέφτηκε "πως είναι δυνατό με ένα χέρι", όμως δεν το είπε στο παιδί αλλά του είπε "καλά έλα αύριο για προπόνηση και δεν πρέπει να κάνεις καμιά προπόνηση χωρίς σοβαρό λόγο εάν θέλεις να μείνεις στο σύλλογο". Μετά από μερικά χρόνια το παιδί αυτό έγινε ένας από τους δυνατότερους αθλητές του σάμπο της Δημοκρατίας που έμενε και συγκεκριμένα της Ουκρανίας που θεωρείται μιά απ' τις δυνατότερες Δημοκρατίες της Ρωσίας στο σάμπο. Μερικοί φυσικά θα σκεφτούν "Οι αντίπαλοι του χάνανε επειδή δεν θεωρούσαν σωστό να νικήσουν τον αθλητή με το ένα χέρι", όμως δεν ήταν έτσι, στο άρθρο αυτό αναφερότανε μιά περίπτωση στην οποία ο αντίπαλος του κατείχε το βαθμό του μάστερ στο σάμπο (στο σάμπο οι διακρίσεις όπως και σ' όλα τα άλλα είδη μαχητικών τεχνών τζούντο, πάλη, πυγμαχία, κάρτε με τις οποίες ασχολούνται στη Ρωσία, δίνονται μόνο αγωνιστικά και δεν είναι ζώνες, εκτός απ' το κάρτε στο οποίο είναι ζώνες) και έκανε τη προθέρμανσή για τον αγώνα που έπρεπε να δώσει, έλεγε τα εξής στους άλλους αθλητές που βρίσκονταν μαζί του: "Εσείς τον λυπόσαστε ενώ εγώ θα παλέψω και θα τον κερδίσω. Αν δεν μπορεί, να πάει να ασχοληθεί με Πίγκ-Πόγκ, εκεί είναι αρκετό και

το ένα χέρι". Αυτό το άκουσε και ο αθλητής με το ένα χέρι, που έκανε την προθέρμανση στην ίδια αίθουσα με τον αντίπαλό του, όμως δεν είπε λέξη. Η απάντησή του ήταν ο αγώνας στον οποίο κέρδισε τον μάστερ στο 1,5 λεπτό του αγώνα κατά τον οποίο εμφάνισε μερικές ανατροπές και τελείωσε τον αγώνα με εξαρθρωτική λαβή στο έδαφος, χρησιμοποιώντας το μοναδικό του χέρι και το πόδι. Για να γίνει όμως αυτό το θαύμα χρειάστηκε πολλή σκληρή προπόνηση και μεταμόρφωση των τεχνικών, έτσι ώστε να είναι δυνατόν να εφαρμόζονται με ένα χέρι.

Μία άλλη περίπτωση που αξίζει να σημειωθεί είναι η περίπτωση του δυνατότερου σήμερα αθλητή του σάμπο στο κόσμο, στη κατηγορία των 68 κλ. (οι κατηγορίες βάρους στο σάμπο είναι ίδιες με αυτές της πάλης) του Α. Χαμπάϊ που κατέκτησε το βαθμό του μάστερ του σάμπο σε 1,5 χρόνο (για να πάρει κανείς το βαθμό του μάστερ χρειάζονται αρκετά χρόνια σκληρής προπόνησης και το απαραίτητο η διάκριση στους αγώνες των πρωταθλημάτων του σάμπο της ΕΣΣΔ, για αυτό το λόγο πολλοί δεν μπορούν να κατακτήσουν το βαθμό του μάστερ και μετά από πολλά χρόνια προπόνησης) όμως για να γίνει ο Α. Χαμπάϊ ο δυνατότερος αθλητής του σάμπο στην κατηγορία των 68 κιλών, χρειάστηκε πολύ σκληρή προπόνηση, σπουδάζοντας στο Πανεπιστήμιο, ο Α. Χαμπάϊ συνέχισε το σάμπο στο σύλλογο του στον οποίο ερχόταν πρώτος για προπόνηση, χωρίς να υπήρχε κανένας άλλος και έφυγε τελευταίος (έκανε προπόνηση 6-8 ωρών την ημέρα).

Στις διάφορες χώρες που υπάρχει το σάμπο δεν είναι απαραίτητο να τηρούνται οι διακρίσεις που παίρνουν οι αθλητές ίδιες μ' αυτές των Ρώσων και να αναφέρονται οι τεχνικές στην ρώσικη γλώσσα, όπως συμβαίνει με τις μαχητικές τέχνες των Γιαπωνέζων. Άλλη μιά διαφορά είναι το ότι στη Ρωσία το σάμπο θεωρείται ακατάλληλο άθλημα για τις γυναίκες, ενώ σε μερικές άλλες χώρες (ιδιαίτερα στην Ιαπωνία) με το σάμπο ασχολούνται και οι γυναίκες.

Οι αγώνες του σάμπο χαρακτηρίζονται από μεγάλη ταχύτητα και σκληρότητα και δεν γίνονται πάνω στο τατάμι, αλλά στη παλέστρα. Οι διακρίσεις που παίρνουν οι αθλητές του σάμπο όπως αναφέρθηκε δίνονται στη Ρωσία μόνο αγωνιστικά και είναι οι εξής: 3 βαθμός - για να το πάρει κανείς είναι απαραίτητο να κερδίσει σε επίσημους αγώνες μερικούς αρχάριους αθλητές, 2 βαθμός - να νικήσει μερικούς αθλητές του 3ου βαθμού ή λιγότερους του 2ου βαθμού, 1 βαθμός - να νικήσει μερικούς αθλητές του 2ου βαθμού ή λιγότερους του 1ου βαθμού (πάντα σε επίσημους αγώνες), βαθμός του υποψήφιου μάστερ του σάμπο - διάκριση σε πρωτάθλημα της Δημοκρατίας, βαθμός του μάστερ του σάμπο-διάκριση σε πρωτάθλημα της ΕΣΣΔ, βαθμός του διεθνή μάστερ - διάκριση σε πρωταθλήματα Ευρώπης, κόσμου, διεθνείς αγώνες και τέλος ο ανώτερος βαθμός - διακεκριμένος μάστερ του σάμπο- δίνεται μόνο σε όσους διακρίθηκαν σε πολλά διεθνή πρωταθλήματα Ευρώπης, κόσμου κλπ (Ο Α. Χαμπάϊ είναι διακεκριμένος μάστερ του σάμπο). Οι άλλες χώρες (όπως αναφέρθηκε επίσης) έχουν διαμορφώσει δικά τους συστήματα διακρίσεων που διαφέρουν από τη μία χώρα στην άλλη.



Για να γίνει κανείς προπονητής του σάμπο στην ΕΣΣΔ είναι απαραίτητο να τελειώσει Ινστιτούτο φυσικής αγωγής απ' το οποίο θα πάρει τις ειδικότητες του καθηγητή σωματικής αγωγής και του προπονητή του σάμπο, ή να έχει ασχοληθεί με το σάμπο αρκετά χρόνια με διακρίσεις σε επίσημους αγώνες ή να έχει αποφοιτήσει από ειδική σχολή προπονητών με την ειδικότητα του προπονητή του σάμπο.

Για όσους θέλουν να ασχοληθούν με το σάμπο και να πετύχουν ψηλές αθλητικές επιδόσεις η καταλληλότερη ηλικία για να αρχίσει κανείς το σάμπο είναι από 8 έως 14 ετών (φυσικά υπάρχουν και εξαιρέσεις στις οποίες με το σάμπο είχαν ασχοληθεί άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας 18-22 ετών και πέτυχαν σε αρκετά πρωταθλήματα. Επίσης αθλητές από την ελεύθερη πάλη και το τζούντο μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να πετύχουν αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα μετά από σύντομο χρονικό διάστημα προπονήσεως στο σάμπο και τέλος για όσους σκοπεύουν να ασχοληθούν με σάμπο για λόγους αυτοάμυνας ή υγείας μπορούν να αρχίσουν το σάμπο σε ηλικία μεγαλύτερη της κανονικής.

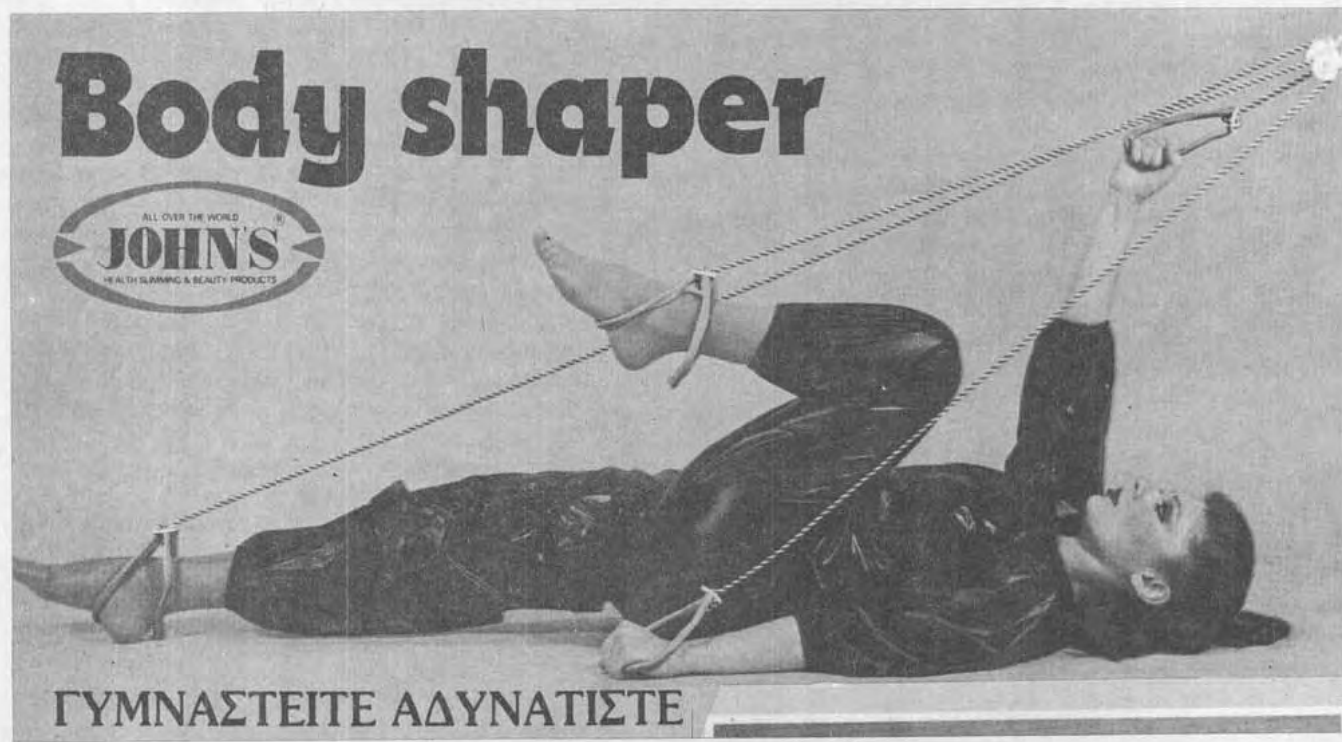
Χρήστος Ηλιάδης





**ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ



## ΧΟΥΑΝΓΚ ΚΗΗ

Ο ιδρυτής του Τανγκ-σου-ντο μιλάει  
για το στυλ του και τη φιλοσοφία του

Οι φωτογραφίες είναι από την τελευταία επί-  
σκεψη του κ.Χουάν Κήη στην Αθήνα. Με τον Γιώρ-  
γο Μάλλιο, με τον Γιάννη Κακαράκη (διακρίνε-  
ται ο μάστερ Λη) και με αθλητές του Συλλόγου  
Τανγκ-σου-ντο στο Καλαμάκι.



"Το Tang soo do είναι ένα δυνατό και σκληρό  
στυλ με το πλεονέκτημα ότι οι στάσεις του έχουν  
το μεγαλείο του πνεύματος και τη νοερότητα της  
φύσης".

Αυτό είναι το Tang soo do σύμφωνα με τη φι-  
λοσοφία του HWANG KEE που είναι σήμερα πάνω από  
70 χρονών. Βαδίζει σύμφωνα με την κοσμιότητα και  
την εμπιστοσύνη που θα περίμενες από έναν μεγάλο  
πολεμιστή, επιδεικνύοντας την αντήχηση της ιαχυ-  
ρής του φιλοσοφίας.

Λέει ότι: "Πολλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν  
τη φιλοσοφία μου. Οφείλεται στα διάφορα βιβλία  
που διαβάζουν και συζητούν".

Πολλοί αναρωτιούνται πως βρέθηκε το σύστημα  
Tang soo do. Ο ΚΕΕ λέει ότι "Αυτό δεν μπορεί να  
συζητηθεί και μάλιστα μέσα σε λίγο χρόνο. Δεν θέ-  
λω να μπερδέψω τους ανθρώπους γι' αυτό σκέφτομαι  
να εκδώσω ένα βιβλίο μου που θα αρχίζει να λέει  
για την περίοδο που πήγα στην Manchuria το 1936  
να μελετήσω και να βελτιώσω το στυλ μου. Πολλοί  
Κορεάτες τότε σπούδασαν μαζί μου. Επηρέαστηκα πο-  
λύ από τις κινέζικες πολεμικές τέχνες.

Το Tang Soo do είναι παραγωγή από το Soo-ban  
κι. Την αυθεντική Κορεάτικη τέχνη. Αλλά ανέπτυ-  
ξα το T.S.D. εντελώς σαν το στυλ μου. Είναι 100%  
Κορεάτικη τέχνη. Γύρισα στη Κορέα το 1945 μετά 9  
χρόνια στη Manchuria και άρχισα να διδάσκω στη  
Σεούλ. Δεν μπορώ να εξηγήσω σύντομα την βαθύτε-  
ρη έννοια αλλά το T.S.D. είναι κάτι - περισσότερο  
από το να χτυπάς και να λακτίζεις".

Όταν ρωτήθηκε γιατί ανέπτυξε το στυλ ο Hwang  
-Kee απαντά: "Ο λόγος που ανέπτυξα το στυλ ήταν  
γιατί νόμιζα ότι η πατρίδα μου χρειαζόταν ένα  
στυλ να διδάσκει πειθαρχία και σεβασμό".

Ο Hwang-Kee παρ' όλα τα χρόνια του είναι ένας  
ήρεμος αλλά γεμάτος ζωή άνθρωπος και εξαιρετικά  
απλός. Δεν υπάρχει κανένα ίχνος μεγαλοπάθειας  
και ακαταδεξιάς. Ο Hwang Kee λέει ότι δεν συμπα-  
θεί τους διάφορους δασκάλους που περιτριφυρίζουν  
τους μαθητές σαν "πετεινοί" κάνοντας τους απρόσι-  
τους ή θέλοντας να γίνουν και πρακτικοί αφήνον-  
τας τον πραγματικό σεβασμό.

Ο Hwang-Kee συχνά λέει: "Κοιτάζω γύρω σήμε-  
ρα και μένω λυπημένος. Πολλοί μαθητές των πολε-  
μικών τεχνών δεν έχουν τον ανάλογο σεβασμό για  
τους δασκάλους τους. Όλοι τους θέλουν να μάθουν  
να χτυπούν και να κλώτσούν. Αυτό δεν είναι πολε-  
μική τέχνη, είναι απλώς πάλη. Το Tang Soo do δεν  
πηγαίνει μετά τα χρήματα και δεν είναι απλώς ένα  
σπορ αλλά μία πραγματική πολεμική τέχνη. Το Tang  
Soo do είναι ένας πολεμικός δρόμος".

Ο Hwang-Kee είναι ένας από τους λίγους ιδρυ-  
τές ενός συστήματος που ευτυχώς συνεχίζει να δι-  
δάσκει, ένα από τα γνησιότερα και ισχυρότερα συ-  
στήματα στον κόσμο.

Μετάφραση:  
Κώστας Ευσταθόπουλος





#### Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ SHITO RYU KARATE

Το KARATE δημιουργήθηκε ως μια πολεμική τέχνη χιλιάδες χρόνια πριν και έφτασε στην κυρίως Ιαπωνία από την Κίνα, την Φορμόζα και την Οκινάουα.

Μερικοί από τους εξαιρετικούς "karateka" της Οκινάουα, πειραματίστηκαν και ανέπτυξαν τις ικανότητές τους σε τέτοιο βαθμό, ώστε δημιούργησαν τα εξής τρία συστήματα: Το "SHURI", το "NAHA" και το "TOMARI".

Αυτά τα συστήματα αποτέλεσαν τους τομείς της δράσης τους.

Το 1907 (περίπου) οι YASTUNE ITOSU (δάσκαλος του "SHURI") και KANEZURO HIGANNA (δάσκαλος του "NAHA") πέτυχαν μια καλή συμβαδισή των δύο εξαιρετικών συστημάτων τους.

Ο δάσκαλος ITOSU δίδαξε τη "φόρμα" "NAI-HUANCHI" και ο HIGANNA δίδαξε τη "φόρμα" "SANCHIN", η οποία ήταν αργότερα η πειραματική βάση του GOJU-RYU KARATE το οποίο ιδρύθηκε από τον CHOJYN MI YAGI.

Ένα άλλο "συγγενές" σύστημα με το GOJU RYU είναι και το SHITO RYU.

Το SHITO RYU KARATE ιδρύθηκε από τον Kenwa MABUNI, ο οποίος είχε μαθητεύσει κάτω από την επίβλεψη και των δύο μεγάλων δασκάλων ITOSU και HIGANNA.

Γεννήθηκε το 1893. Ο MABUNI ήταν ο 17ος γιός μιας γεννιάς γνωστών "SAMURAI" που ονομαζόντουσαν ONIGUSUKI.

Ο MABUNI ήταν απόλυτα πληροφορημένος για τις επιτεύξεις των περίφημων προγόνων του. Όμως βρι

σκόμενος σε άσχημη οικογενειακή κατάσταση και θέλοντας να την ξεπεράσει, άρχισε να ασχολείται με το KARATE εντατικά από τα δεκαπέντε του χρόνια.

Παράλληλα σπούδασε τεχνικές διαφόρων παραδοσιακών όπλων όπως: "TONFA", "SAI", "BO", "KAMA" και "NUNCHAKU" κάτω από την επιτήρηση του ATAGAKI sensei.

Με την ένωση των δύο συστημάτων των ITOSU και HIGANNA με τις τέχνες των πιάδων όπλων, τα οποία διδάχθηκε, δημιούργησε ένα καινούργιο σύστημα το SHITO RYU.

Αν και το karate, αντίθετα με τα Judo και Kendo, ήταν άγνωστο -τότε- στο πλατύ κοινό, καθιερώθηκε κι έγινε ένα προσδιορισμένο σύστημα πολεμικής τέχνης, που αργότερα εξελίχθηκε και σαν άθλημα.

Το SHITO RYU έγινε γρήγορα γνωστό στην Οκινάουα ενώ διδασκόταν σαν αυτοάμυνα στην τοπική Αστυνομία και σε άλλες δημόσιες υπηρεσίες.

Κατά το 1929 ο MABUNI έφερε το σύστημά του στην κυρίως Ιαπωνία, με πρώτο σταθμό την Οσάκα, όπου το δίδαξε στα πανεπιστήμια και στα αστυνομικά τμήματα.

"Κατακτώντας" την Ιαπωνία, δεν άργησε το SHITO RYU να επεκταθεί και να διαδοθεί και σε μέρη έξω απ' αυτήν.

Έτσι σήμερα έχουμε αρκετά dojo και στην Ευρώπη, την Αμερική κ.α.

Ο MABUNI πέθανε τον Μάιο του 1957 σε ηλικία 64 ετών.

Είχε κατορθώσει όμως να πραγματοποιήσει τα σχέδια του, αφού το SHITO RYU καθιερώθηκε σαν ένα από τα σπουδαιότερα Ιαπωνικά συστήματα του KARATE.

Μετάφραση:  
Δημ. Βάσσης





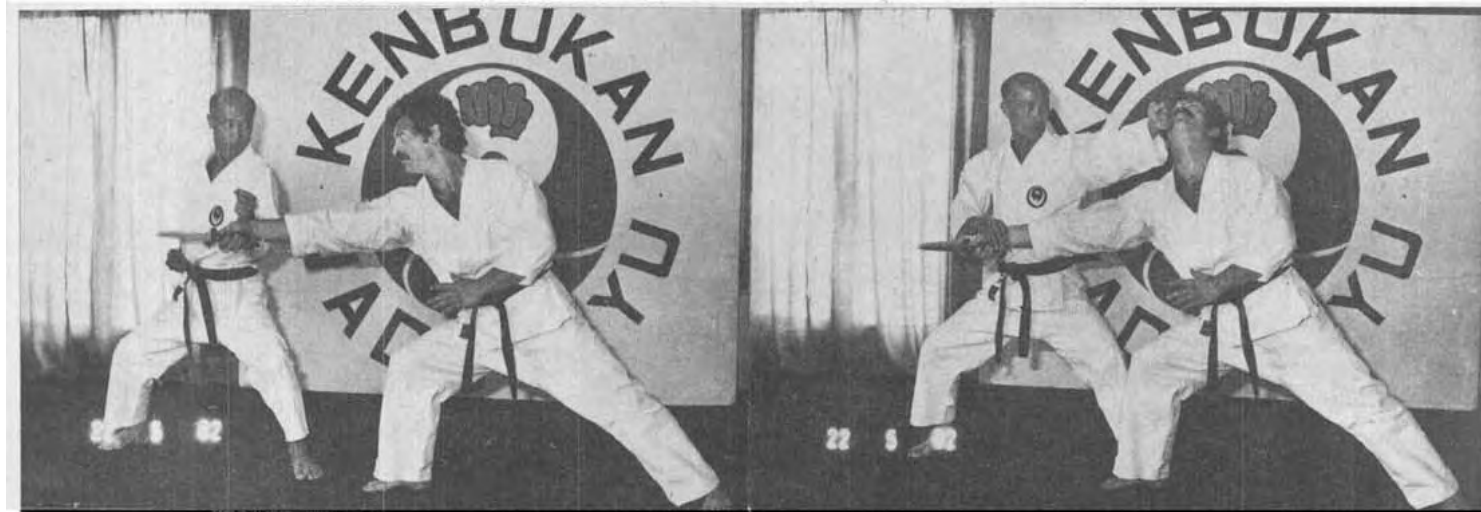
# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΑΤΣΟΥΟ ΣΟΥΖΟΥΚΙ, 8 ΝΤΑΝ ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗ, 3 ΝΤΑΝ



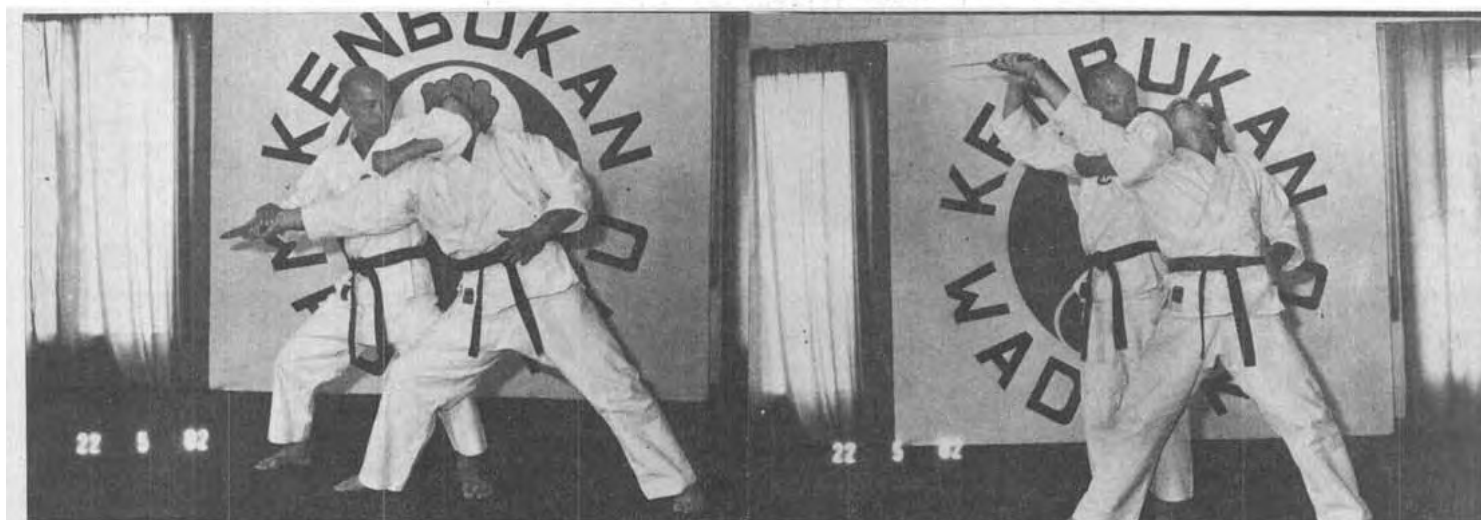
1- Τ. ΣΟΥΖΟΥΚΙ: Αν ο αντίπαλός μου επιτεθεί με μαχαίρι και με ευθύ χτύπημα προς το στήθος μου, ...

2- ... κινούμαι ταχύτατα πλάγια αριστερά ...



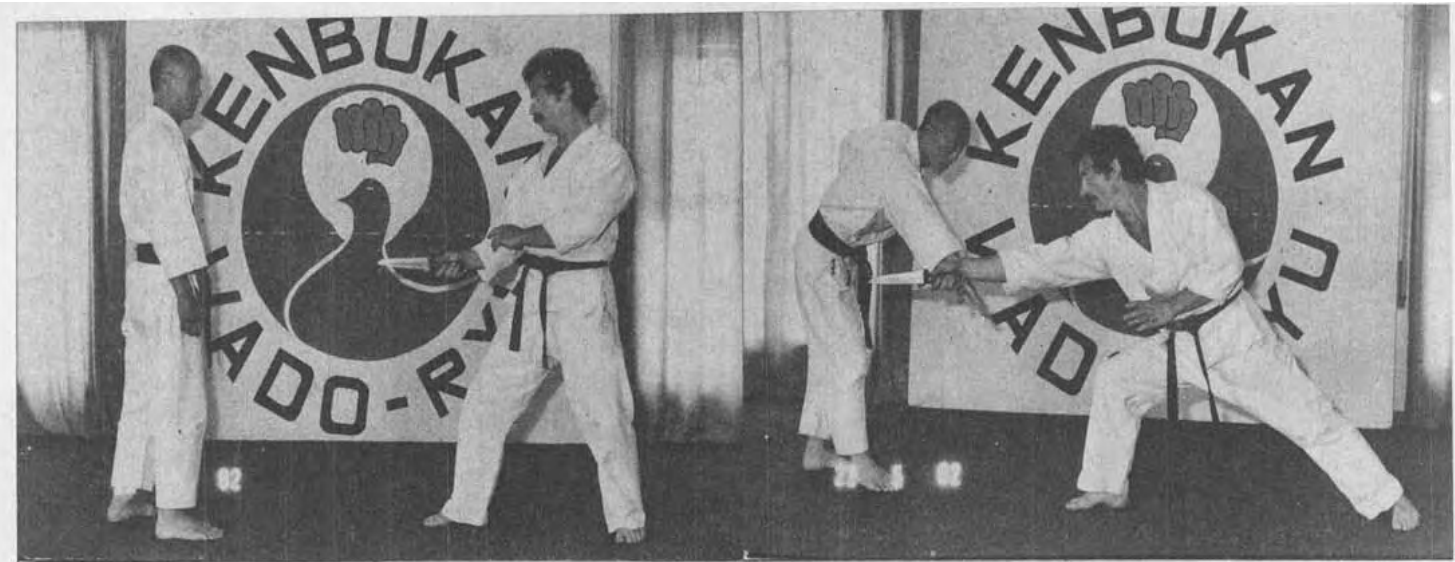
3- ... κόβοντας το χτύπημα προς τα δεξιά.

4- Αρπάζω με το δεξί μου τον καρπό του και χτυπώ με το αριστερό ισχυρά στο πρόσωπο.



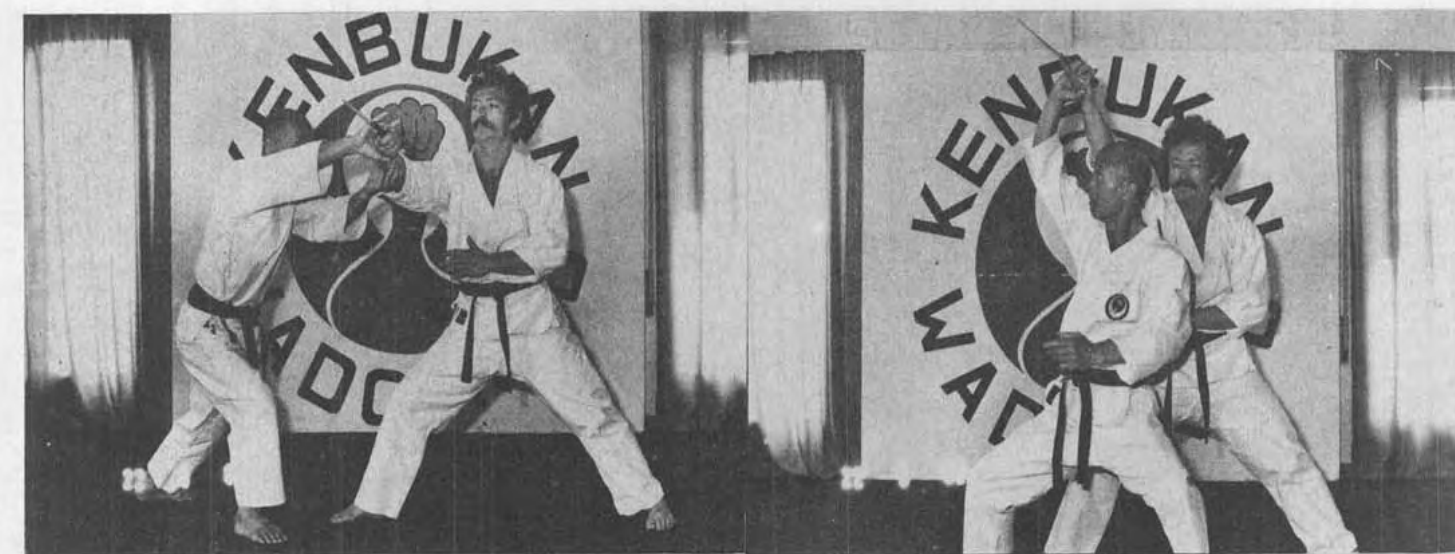
5- Μαζεύω το χέρι και δίνω άλλο ένα χτύπημα ακόμα πιο ισχυρό με τον αγκώνα.

6- Αγκαλιάζω με το αριστερό το μπράτσο του (και χουφτώνω το σακκάκι μου) και κατεβάζω τον καρπό του με δύναμη. Ή αφήνει το μαχαίρι ή του σπάω το χέρι.



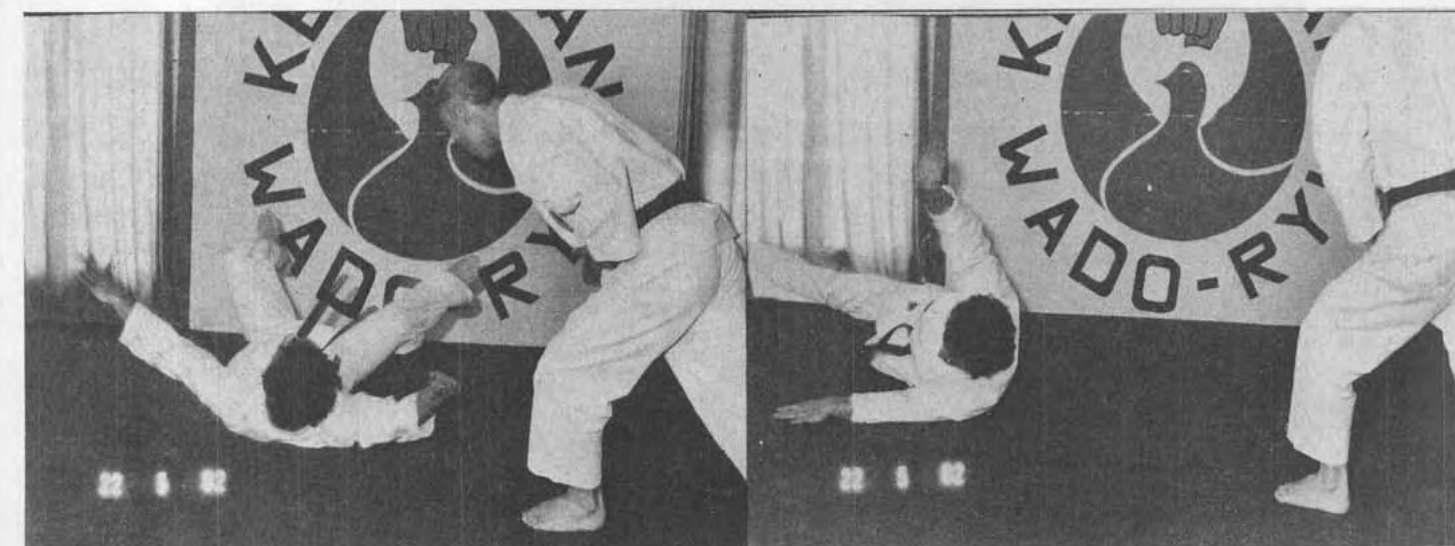
7- Τ. ΣΟΥΖΟΥΚΙ: Σε ευθύ χτύπημα μαχαίριού στην κοιλιά μου ...

8- ... πηδώ στο πλάι, ενώ βγάζω με χτύπημα από μέσα, έξω το οπλισμένο χέρι του αντίπαλου από την ευθεία του.



5- Στη συνέχεια σπρώχνω ψηλά το οπλισμένο χέρι και ...

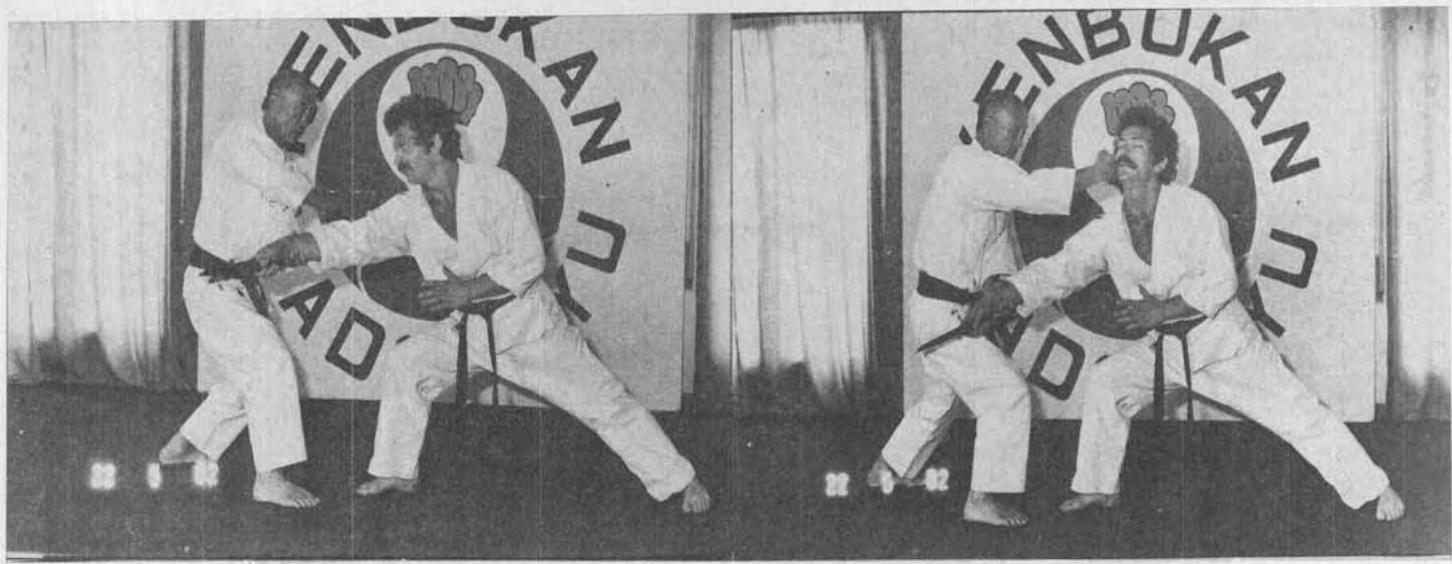
6- ... κρατώντας το σφιχτά (ώστε να το στρίψω) περνά από κάτω ...



9- ... η ορμή μου τον παρασύρει, ανατρέποντάς τον ...

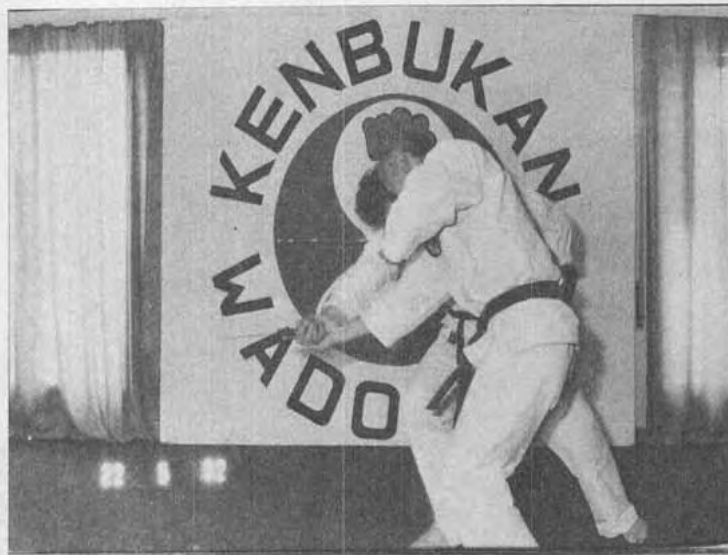
10- ... ενώ πριν ακόμα συνέλθει ...





3- Τινάζομαι μπροστά και τον χτυπώ στο πρόσωπο ...

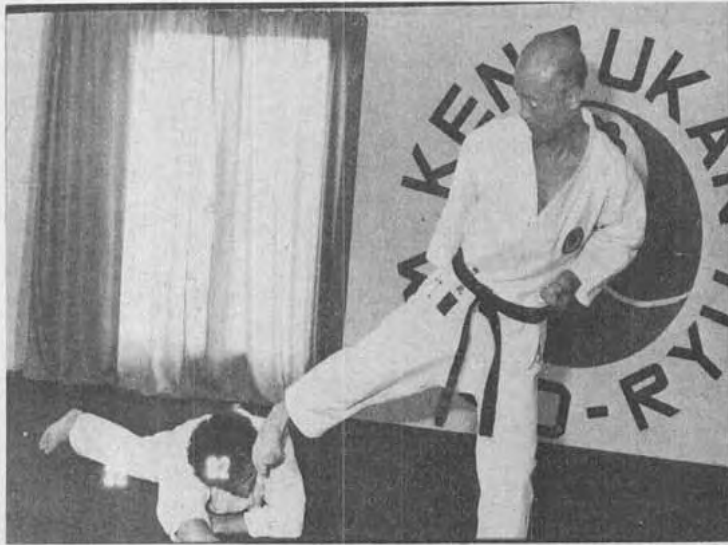
4- ... κρατώντας πάντα σφιχτά το οπλισμένο χέρι.



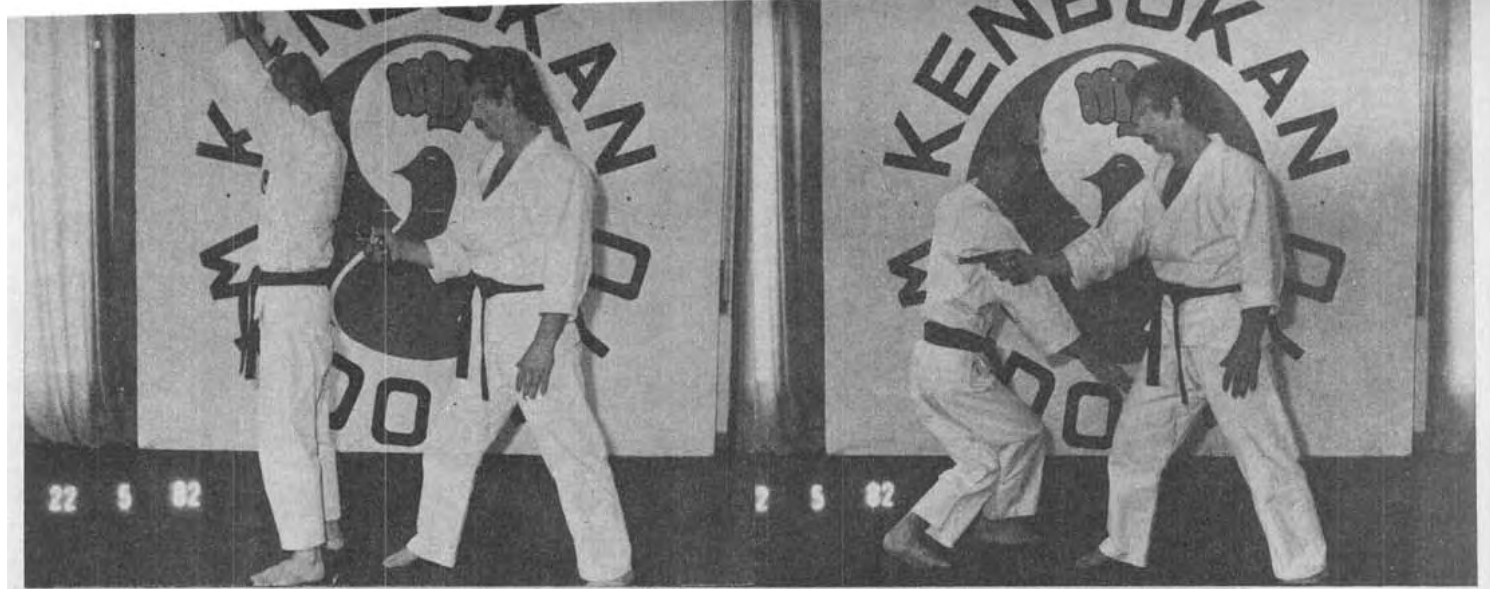
7- ... παρασύροντάς το και στρεφόμενος με ορμή δεξιά.



8- Για να μην εξαρθρωθεί ο καρπός του, ο αντίπαλός μου έχει ελαττωματική ισορροπία και ...



11- ... τον αποτελειώνω με ένα λάκτισμα.



Τ. ΣΟΥΖΟΥΚΙ: Οι περιπτώσεις απειλής περιστρόφου είναι πάντα πολύ δύσκολες. Θέλουν χιλιάδες επαναλήψεις για απόλυτη σιγουριά. Αν νοιώθω το πιστόλι στην πλάτη μου ...

2- ... στρέφομαι απότομα βγαίνοντας από το στόχο και σπρώχνοντας έξω το οπλισμένο χέρι με το μπράτσο μου.



3- Πιάνω με το αριστερό τον καρπό του, περιστρέφω όλο τον πήχυ του προς τα πάνω και πίσω ...



4- ... ενώ περνά και το δεξί μου χέρι πίσω από το μπράτσο του και πιάνω τον καρπό του.



5- Με το μοχλό που έχω δημιουργήσει πιέζω τον καρπό του πίσω ...

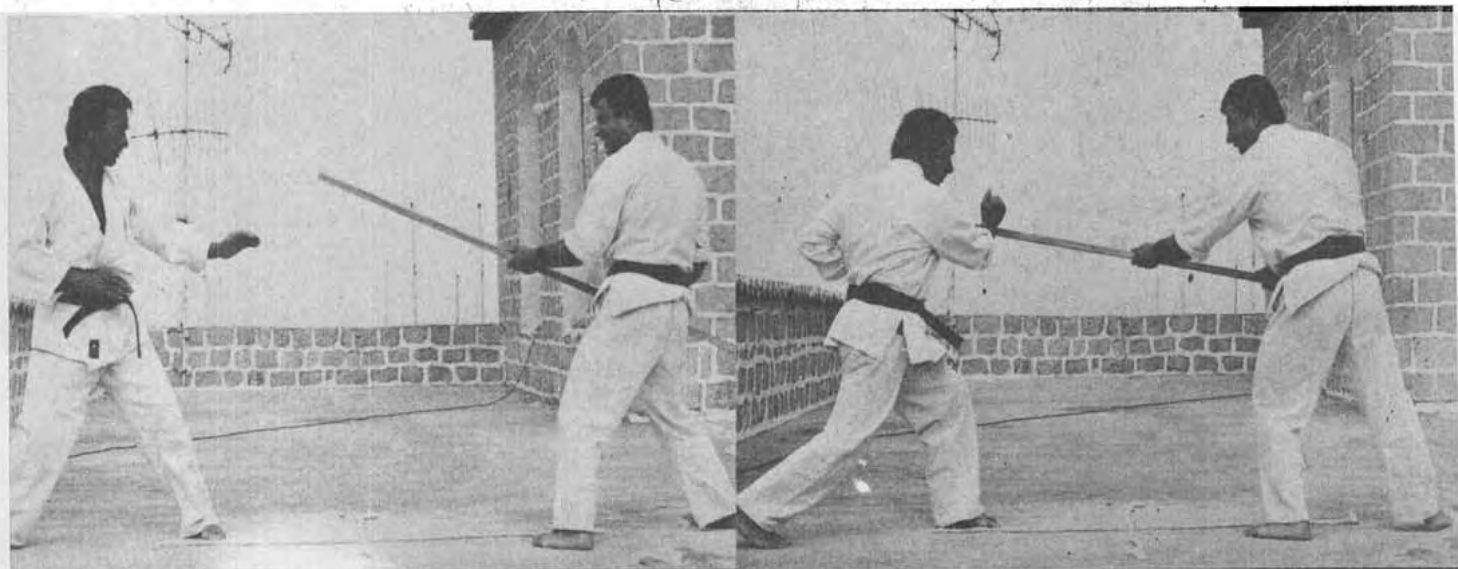


6- ... μέχρι να αφήσει το πιστόλι και να πέσει κάτω.



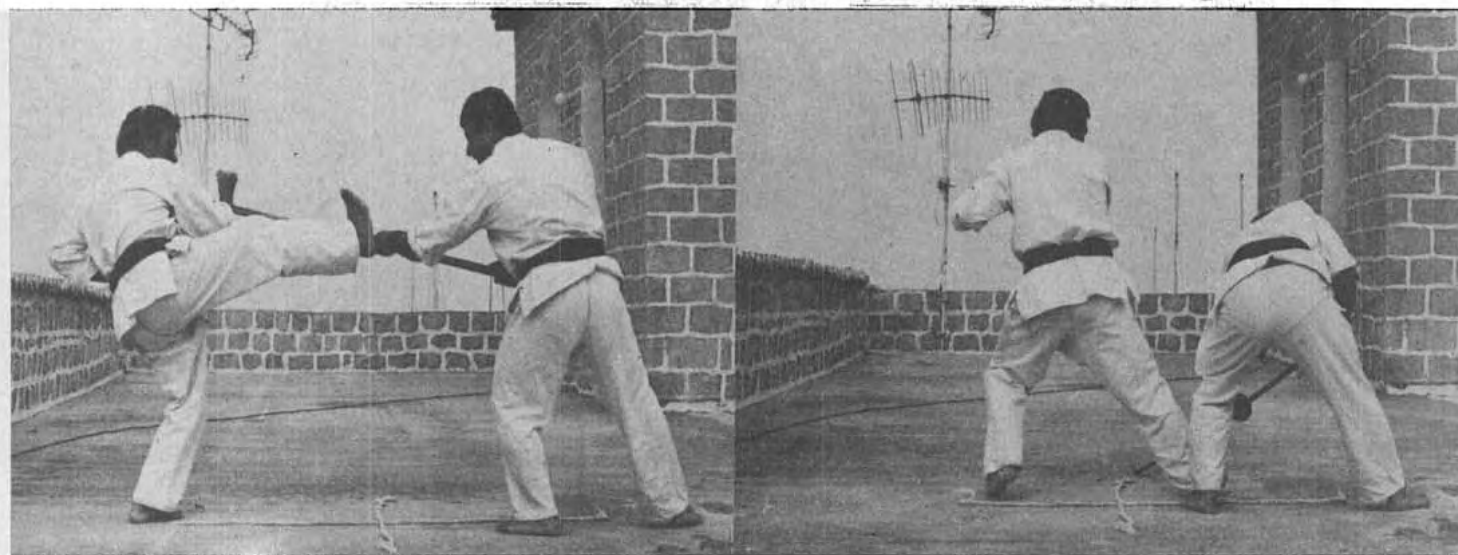
# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΝΟ ΤΑΜΑΚΑΡΟ, 6 ΝΤΑΝ ΣΟΤΟΚΑΝ  
ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΑΡΑΦΗ, 3 ΝΤΑΝ



Ν. ΤΑΜΑΚΑΡΟ: Προσοχή μεγάλη στην επίθεση με μακρύ ραβδί και όταν το χτύπημα είναι ευθύ.

2- Βγάζω ταχύτατα το χτύπημα από το στόχο του, χτυπώντας το ραβδί με τον πήχυ μου από έξω, μέσα (σότο-ούκε).

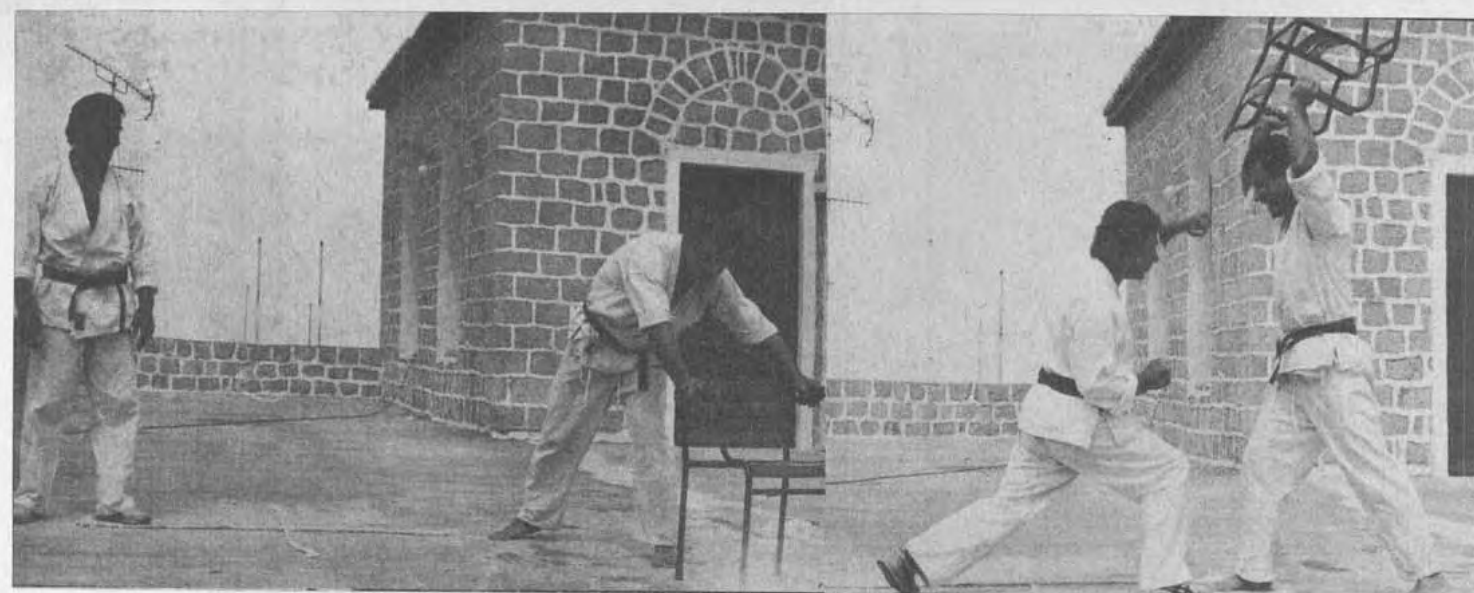


3- Ένα δυνατό κυκλικό (και κάτω) λάκτισμα στο μπροστινό χέρι του αντιπάλου μου παραλύει τη λαβή του.

4- Και πριν συνέλθει ...

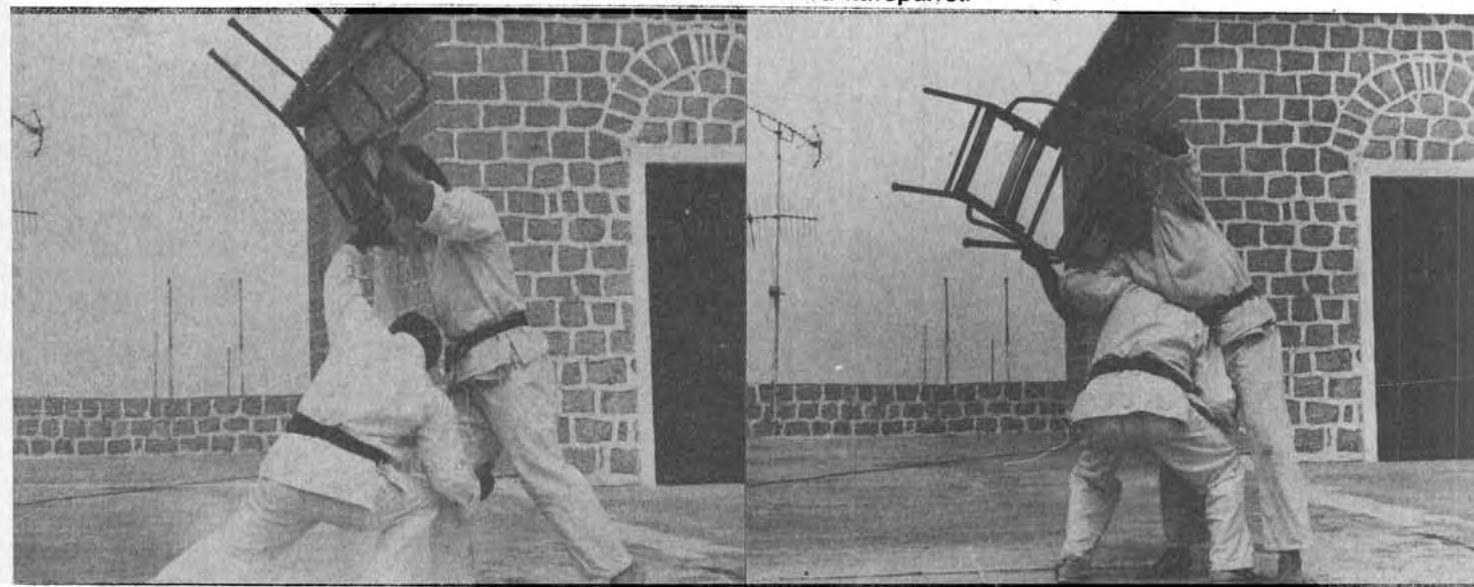


5- ... με μια δυνατή γροθιά τον ρίχνω αναίσθητο.



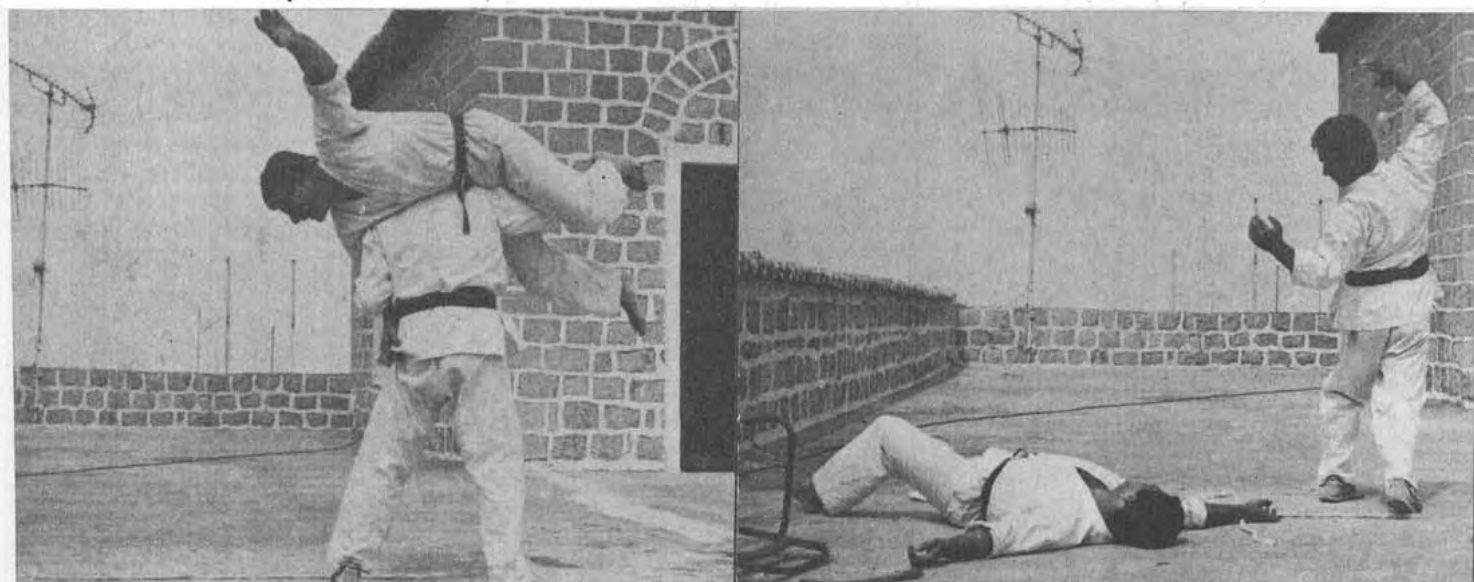
Ν. ΤΑΜΑΚΑΡΟ: Πολλές είναι οι φορές που κάποιος μας επιτίθεται με καρέκλα.

2- Συνήθως το χτύπημα έρχεται από πάνω προς το κεφάλι μου. Τότε τινάζομαι μπροστά πριν η καρέκλα αρχίσει να κατεβαίνει.



3- Πιάνω τον αντίπαλό μου από τον ώμο και περνώ το άλλο χέρι κάτω από τα σκέλια του χτυπώντας τον και στα γεννητικά ...

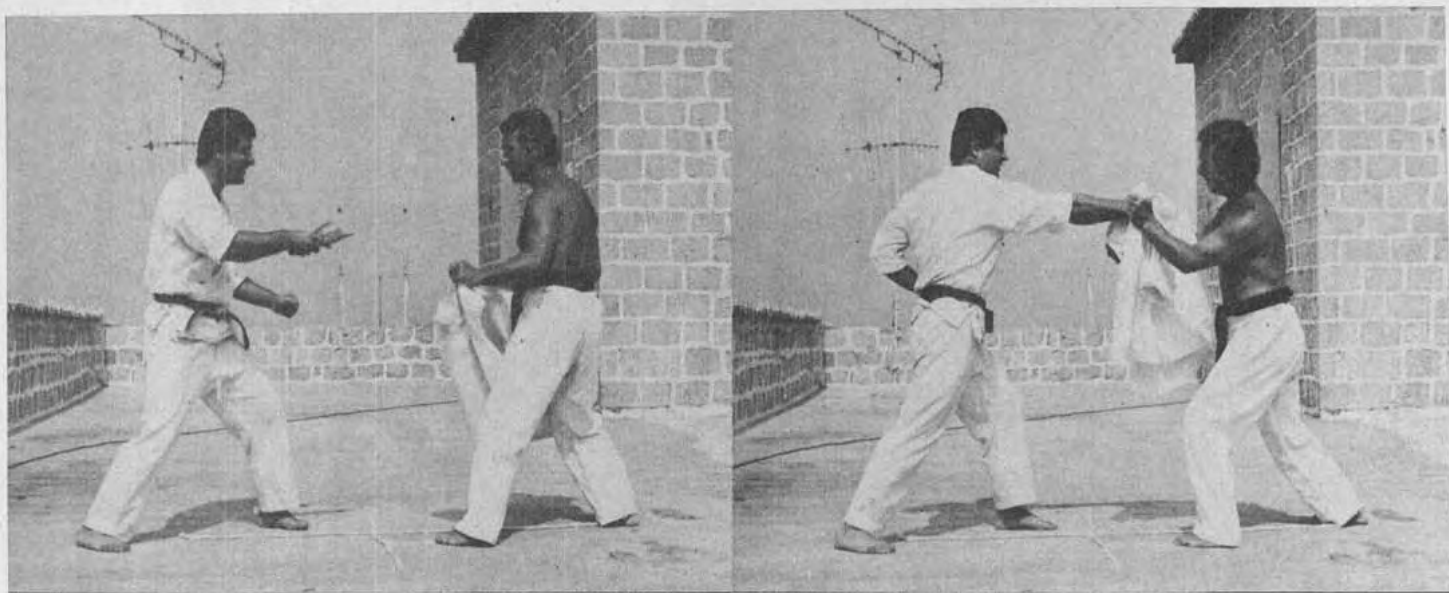
4- ... ενώ χώνομαι κάτω από τη μασχάλη του. Τραβώ το αριστερό και σηκώνω με το δεξί εκρηκτικά.



5- Η φόρα του και τα χέρια μου τον φορτώνουν στους ώμους μου. Η καρέκλα του φεύγει ...

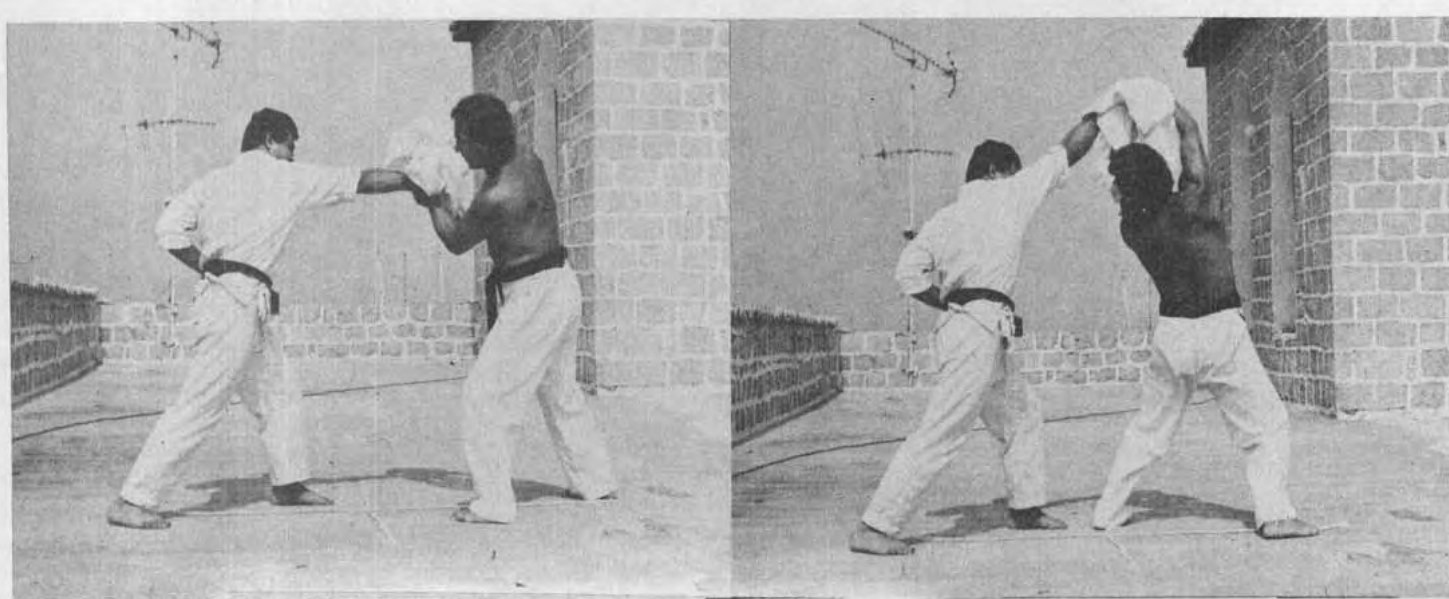
6- ... και τον πετάω ανάσκελα (προσοχή στις επαναλήψεις, το πέσιμο είναι φοβερό).





1- N. TAMAKAPO: Μεγάλη προσοχή στις επιθέσεις με σπασμένο μπουκάκι. Αν χρησιμοποιήσω το σακκάκι μου για άμυνα, ...

2- ... το ρίχνω πάνω στο σπασμένο μπουκάκι που έρχεται να χτυπήσει το πρόσωπό μου.



3- Το τυλίγω ταχύτατα μια-δυό φορές αιχμαλωτίζοντας τον οπλισμένο καρπό.

4- Περιστρέφω αστραπιαία στρίβοντας το οπλισμένο χέρι ...



5- ... και όταν ο αντίπαλός μου πέφτει κάτω ...

6- ... τον αποτελειώνω με ένα λάκτισμα.

## ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

### ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 31 ΔΕΚ 83

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Μουσείο, τηλ. 82.24.794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο βγαίνει στην αγορά από έλληνες κατασκευαστές ή από αντιπροσώπους-εισαγωγείς. Τα περισσότερα είδη μας τα έχουμε σε δυο-τρεις ποιότητες (με ανάλογες τιμές) για να μπορείτε να ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ αυτό που σας κάνει. Επίσης, σε μας θα βρείτε όργανα γυμναστικής για σπίτια και γυμναστήρια δικής μας επιπόησης και κατασκευής, που εμφανίζονται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά.

Μια καλή μας συμβουλή θα ήταν:

**ΜΗΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΠΡΙΝ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ!**

Στην ΕΠΑΡΧΙΑ στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν δίπλα στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής (ΕΞ-Απ). Στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή την Αξία και τα ΕΞ-Απ για να σας στείλουμε αμέσως αυτό που θέλετε (γράψτε το πίσω από την επιταγή). Αν θέλετε να αγοράσετε με Αντικαταβολή, θα επιβαρυνθείτε ακόμα περίπου με 150 δρχ. Ογκώδη αντικείμενα που δεν μεταφέρει το πρακτορείο, σας τα στέλνουμε με Πρακτορείο Μεταφορών μετά από τηλεφωνική μας συνεννόηση (επιβαρύνεστε τα κομιστρα). 82.24.794.

Στη χρήση των επόμενων πινάκων θυμηθείτε ότι κάθε όργανο που έχει δύο αστεράκια πριν από το όνομά του αποτελεί προαιρετικό συμπλήρωμα του αμέσως προηγούμενου οργάνου, ενώ κάθε όργανο που έχει δύο αστεράκια μετά από το όνομά του το φέρνουμε μετά από παραγγελία. Επίσης, όταν υπάρχει το σύμβολο (Z), η τιμή είναι για Ζεύγος, ενώ όταν βλέπετε το σύμβολο (No), τότε το αντίστοιχο είδος έχει διάφορα Νούμερα (μεγέθη).

### ΠΙΝΑΚΑΣ Α Βιβλία Γενικά - Αθλητικά - Σπορ - Χόμπυ

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-Τζόγκιν	200	50
02-Μποργκ: Το Τέννις	300	50
03-Άσκηση Κορμιού	150	30
04-Άσκησης Γιόγκα	300	50
05-Ταϊ-τσι-τσουάν	450	50
06-Εργοφυσιολογία	1000	80
07-Ποδόσφαιρο	500	50
08-Μεγάλες Μορφές Αθλητισμού	300	50
09-Γυμναστική-Αερόμπικ	600	80
10-Αερόβωση	750	50
11-Καλή φυσική κατάσταση	250	30
12-Αυτό είναι το Ποδόσφαιρο	250	30
13-Αυτός είναι ο Στίβος	250	30
14-Αυτό είναι το Βόλεϊ	250	30
15-Αυτό είναι το Σκι	250	30
16-Αυτό είναι το Τέννις	250	30
17-Αυτή είναι η Κολύμβηση	250	30
18-Αυτό είναι το Τζόγκιν	250	30

### ΠΙΝΑΚΑΣ Β Βιβλία Δίαιτας - Υγείας - Ομορφιάς - Προληπτικής Ιατρικής

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-Συνταγές χορτοφαγίας	250	30
02-Δίαιτα Σκάρνταιη	250	30
03-Τι τρώμε, όταν τρώμε	250	30
04-Βιόρρυθμοι	300	50
05-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	150	30
06-Οι καλύτερες υγιεινές Τροφές	200	30
07-Πλήρης οδηγός θερμίδων	150	30
08-Βιταμίνες	180	30
09-Φυσικό Αδυνάτισμα	180	30
10-Σίγουρο Αδυνάτισμα	150	30
11-7 προγράμματα για την Υγεία	300	50
12-Πρώτες Βοήθειες	300	50
13-Υγεία με σωστή διατροφή	300	50
14-Πρακτικός οδηγός της Γυναίκας	280	30
15-Σύμβουλος Ομορφιάς	280	30
16-Η κυτταρίτιδα θεραπεύεται	250	30
17-Φρούτα-Καρποί-Λαχανικά	250	30
18-Ωφέλιμες και Βλαβερές Τροφές	300	50
19-Οδηγός Υγείας	900	80
20-Χορτοφαγική Μαγειρική	460	80

### ΠΙΝΑΚΑΣ Γ Βιβλία Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών	550	50
02-Το κλειδί της Επιτυχίας στο Μπόντυ Μπλάντνιν	150	30
03-Η Προπόνηση με Βάρη	850	100

### ΠΙΝΑΚΑΣ Δ Βιβλία Μαχητικών Τεχνών

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1,2,3,4, έκαστος:	350	80
02-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 5,6, έκαστος:	500	80
03-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο:	200	30
04-Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	420	50
05-Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	420	50
06-Το Καλ. Καράτε 1	480	50
07-Το Καλ. Καράτε 2	480	50
08-Το Καλ. Καράτε 3	480	50
09-Το Καλ. Καράτε 4	480	50
10-Ζωτικό Καράτε	220	30
11-Το πιο Σκληρό Καράτε	400	50
12-Η Ζωή του Μπρους Λη	400	50
13-Οι Τεχνικές του Μπρους Λη	400	50
14-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	400	50
15-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα	250	30
16-Νίντζα	700	50

### ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ Επιδετικά - Προστατευτικά - Σημεία - Κύπελλα - Τρόπαια

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-Επαγκωνίδες (Z)	250	100
02-Επιγονατίδες (Z)	420	100
03-Επικαλαμίδες μαλακές (Z)	300	100
04-Επικαλαμίδες σκληρές (Z)	350	100
05-Επιμπουτίδες (Z)	200	100
06-Επιστραγαλίδες (Z)	200	100
07-Μασέλα πλαστική	250	100
08-Σουσπασουάρ	250	100
09-Προστατευτικό γεννητικών σκληρό	980	150
10-Σημεία κρατών (20x30)	250	
11-Σήματα κεντητά		
α.-Τα Α	300	
β.-Τα Β	250	
γ.-Τα Γ	150	
12-Μπλουζάκια Μακό με σήμα	850	

### ΠΙΝΑΚΑΣ Θ Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Γυναίκες

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	600
02-Δίσκος συστροφών μέσης	700
03-Ελαστικό εκτάσεων κορμού	600
04-Ελατήριο στήθους Σούπερ ΒΤ	500
05-Κορίνες γυναικών	300
06-Λυγίζομενη μπάρα γυναικών	700
07-Μάξι Πάουερ	1900
08-Ροδάκι κοιλιακών διπλό	400
09-Ροδάκι κοιλιακών με φρένο	850
10-Roto-Star (υδρομασάζ στήθους)	2800
11-Σανίδα κοιλιακών	1600
12-Σχοινάκι με δέρμα	450
13-Σχοινάκι με μετρητή	700

### ΠΙΝΑΚΑΣ Ι Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Γυμναστική, Αδυνάτισμα, Κινησιοθεραπεία (Τιμές ενδεικτικές, γιατί μεταβάλλονται από τους εισαγωγείς.)

	ΤΙΜΗ
01-Βιμπρομπέτ (ιμάντας μασάζ)**	15500
02-Διάδρομος τρεξίματος (κυλιόμενος) KETTLER	27000
03-Ζώνες Αδυνατίσματος Τριμ Μπελτ (No)	1000
04-Κωπηλατική KETTLER	15.500
05-Masro Vibramat (δονητής μασάζ)**	14500
06-Masro Ιμάντας 70 Watt**	16000
07-Masro Ιμάντας 110 Watt**	20000
08-Ποδήλατο ξαπλωτό KETTLER	2500
09-Ποδήλατο ξαπλωτό ADAMS	
10-Ποδήλατο στατικό KETTLER	14500
11-Ποδήλατο στατικό GINNY STYLEX	18000
12-Ποδήλατο στατικό GINNY STYLEX VOGA	19000
13-Φόρμες Αδυνατίσματος JOHN'S (No)	1600



**ΠΙΝΑΚΑΣ Κ**  
Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Έφηβους

	ΤΙΜΗ
01-Γκέτες ανάστροφης ανάρτησης ..	2600
02-**Σκάλα ασκήσεων** .....	2600
03-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο .....	1000
04-Δίσκος συστροφών μέσης .....	700
05-Dynamic stress** .....	2600
06-Ελαστικό εκτάσεων κορμού .....	600
07-Ελατήρια ανοιχτών δαχτύλων .....	680
08-Ελατήρια κλειστών δαχτύλων .....	350
09-Ελατήρια παλάμης .....	200
10-Ελατήριο παλάμης (αυγό) .....	170
11-Ελατήρια εκτάσεων Ηρακλής .....	1000
12-Κορίνες ανδρών .....	1000
13-Λυγίζομενη μπάρα διπλή λαβή .....	1200
14-Λυγίζομενη μπάρα διπλό ελατήριο .....	1900
15-Μάξι Πάουερ .....	1000
16-Μονόζυγο πόρτας 65-98 εκ. ....	1800
17-Μονόζυγο πόρτας 65-100 εκ. ενισχυμένο .....	950
18-**Σούστες (3) ελαστικές (Z)** ..	800
19-**Τροχαλία για ώμους .....	800
20-**Τροχαλία για ανοίγματα .....	1200
21-Μονόζυγο διαδρόμου 70-115 εκ. ..	1300
22-Μονόζυγο τοίχου .....	400
23-Ροδάκι κοιλιακών διπλό .....	850
24-Ροδάκι κοιλιακών με φρένο .....	220
25-Ρόλλερ για πηγείς .....	1600
26-Σανίδα κοιλιακών .....	2300
27-ΣΕΤ-(ελατ. στήθους - λυγ. μπάρα σχοινάκι - ψαλίδια παλάμης) ...	200
28-Σούστα ελαστική .....	450
29-Σχοινάκι με δέρμα .....	700
30-Σχοινάκι με μετρητή .....	140
31-Ψαλίδια παλάμης .....	220
32-Ψαλίδια παλάμης σκληρά (Z) ....	1000
33-Ψαλίδα στήθους διπλή .....	

**ΠΙΝΑΚΑΣ Λ**  
Εξοπλισμός για Γυμναστική στο Σπίτι με Βάρη

	ΤΙΜΗ
01-Βάρη χυτά σε αλτήρες, κιλά: 2-3-4-5-6-7,5-10-15/το κιλό: .....	70
02-Βάρη χυτά σε δίσκους, κιλά: 1-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20 το κιλό .....	70
03-Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά) σε αλτήρες, κιλά: 1,5-2,5-3,3-5/το κιλό: .....	85
04-Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά) σε δίσκους, κιλά: 1-2,5-5-10/το κιλό: .....	75
05-Βάρη καρπών-αστραγάλων 1 κιλού (με σκάγια) (Z) .....	900
1,5 κιλού (με ρινίσματα) (Z) ..	1000
1,6 κιλών (με πλάκες κινητές) (Z) ..	1100
2,3 κιλών (με ρινίσματα) (Z) ..	1300
06-Γιλέκο πρόσθετου βάρους 5 κ. ..	2000
07-Γιλέκο πρόσθετου βάρους 9 κ.** ..	4100
08-Επικάρπια δερμάτινα (Z) .....	400
09-Ζώνη άρσης βαρών (πάχος 4 χιλ.) ..	1200
10-Ζώνη άρσης βαρών (πάχος 8 χιλ.) ..	1700
11-Ζώνη κεφαλιού, πρόσθετου βάρους ..	400
12-Ζώνη μέσης με βάρη 4,6 κ. ....	2000
13-Ζώνη μέσης πρόσθετου βάρους ..	600

14-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων .....	1650
15-Μπαράκια 35 εκ., διαμέτρου 27 χιλ. ..	650
16-Μπαρές διαμέτρου 27 χιλ., μήκους 60 εκ. ....	1200
" 80 εκ. ....	1400
" 100 εκ. ....	1700
" 120 εκ. ....	2000
" 140 εκ. ....	2300
" 160 εκ. ....	2600
" 180 εκ. ....	2900
17-Μπαρές διαμέτρου 27 χιλ., μήκους 120 εκ. ....	1700
" 150 εκ. ....	1800
" 180 εκ. ....	2000
18-Ορθοστάτες χρωματισμένοι (Z) ..	1700
19-Ορθοστάτες πλαστικοποιημένοι (Z) ..	2000
20-Ορθοστάτες ενισχυμένοι (Z) .....	3400
21-Πάγκος κοιλιακών απλός .....	3600
22-Πάγκος κοιλιακών ενισχυμένος ..	4400
23-Πάγκος πιέσεων-κοιλιακών πτυσ. ..	3400
24-Πάγκος πιέσεων, ρυθμιζόμενος επικλινής .....	3000
25-**Μαξιλάρι δικεφάλων απλό .....	600
26-Πάγκος πιέσεων- MULTI: ρυθμιζόμενος επικλινής, με ορθοστάτες και δίζυγο .....	5800
27-Πάγκος-SYNΘΕΤΟ: ρυθμιζόμενος επικλινής με κοντούς-ψηλούς ρυθμιζόμενους ορθοστάτες, με δίζυγο, με μαξιλάρι δικεφάλων και με όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών .....	11000
28-Προστατευτικό παλαμών .....	1200
29-Σιδεροπέδιλο .....	1200
30-Στραβόμπαρα πλαίσιο μικρή .....	1700
31-Στραβόμπαρα πλαίσιο μεγάλη .....	3700
32-Στραβόμπαρα σωληνωτή .....	4900
33-Στραβόμπαρα συμπαγής .....	100
34-Σφιχτήρες μπάρας πλαστικοί με παξιμάδι .....	200
35-Σφιχτήρες μπάρας χυτοσιδηροί ..	5800
36-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος .....	3400
37-Βάση για βυθίσεις τετρακεφάλου ..	

**ΠΙΝΑΚΑΣ Μ**  
Σύνθετα Όργανα Γυμναστικής και Εξοπλισμοί Γυμναστηρίων

	ΤΙΜΗ
01-Βάση για βυθίσεις τετρακεφάλου ..	3400
02-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο ..	1000
03-Δίζυγο ψηλό .....	4600
04-Δίζυγο ψηλό και Άρσεις ποδιών ..	12000
05-Θήκες αλτήρων .....	5500
06-Θήκες δίσκων .....	2000
07-Κωπηλατική βαρών (Λατ Μπαρ) ..	3200
08-Κωπηλατική βαρών βαρύ τύπου ..	10000
09-Μηχανή καρπών-πήξεων .....	1300
10-Μηχανή πιέσεων ποδιών κατακόρυφη .....	14000
11-Μηχανή πιέσεων ποδιών πλάγια .....	16000
12-Μηχανή για Γάμπες όρθια .....	21000
13-Μηχανή για Γάμπες καθιστή .....	1200
14-Μηχανή Χακ Σκουάτς .....	500
15-Μονόζυγο τοίχου .....	7800
16-**Γωνιακή μπάρα έλξεων .....	
17-**Τρίγωνο έλξεων .....	
18-Όργανο Υπερεκτάσεων και Ρωμαϊκή Καρέκλα .....	

19-Πάγκος δικεφάλων .....	5000
20-Πάγκος δικεφάλων ενισχυμένος ..	7000
21-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος .....	8500
22-Πάγκος πιέσεων μόνιμος επικλινής ..	8500
23-Πάγκος ανάποδος επικλινής και Ρωμαϊκή καρέκλα .....	9500
24-Πάγκος εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών .....	10500
25-Πάγκος εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη .....	23000
26-Πάγκος κοιλιακών ενισχυμένος ..	4400
27-Πάγκος κοιλιακών βαρύ τύπου .....	16000
28-Πολύζυγο ξύλου OREGON 2,00 μ. ..	18000
29-Πολύζυγο ξύλου OREGON 2,50 μ. ..	20000
30-Πολύζυγο ξύλου OREGON 2,80 μ. ..	3700
31-Ρωμαϊκή καρέκλα απλή .....	13000
32-Τροχαλία έλξεων διπλή, πλήρης ..	20000
33-Τροχαλία έλξεων διπλή, πλήρης μεταβλητή, ενισχυμένη .....	
34-Τροχαλία πιέσεων στήθους (PEC DEC) .....	
35-Τροχαλίες σταυρωτών έλξεων στήθους (Κρος Όβερ) .....	

**ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ**  
Είδη Μαχητικών Τεχνών (Τζούντο, Καράτε κτλ)

01-Ζώνες τζούντο-καράτε λεπτές (No) ..	250
02-Ζώνες τζούντο-καράτε χοντρές (No) ..	400
03-Ζώνες μαύρες (χοντρές) .....	500
04-Θώρακας κορμού .....	
05-Λάστιχο για σπασίματα τζούντο, το μέτρο .....	150
06-Μακιβάρα τοίχου .....	1500
07-Μηχανισμός ανοιγμ. ποδιών απλός ..	2500
08-Μηχανισμός ανοιγμ. ποδιών σύνθετος ..	4800
09-Νουντσάκου απλό .....	300
10-Νουντσάκου οκτάγωνο .....	1400
11-Νουντσάκου ελαστικό οκτάγωνο ...	1400
12-Στόχος-ασπίδα .....	
13-Στόχος-γάντι .....	
14-Στόχος σπασιμάτων .....	
15-**Καβίλιες σπασιμάτων .....	
16-Τροχαλία για ανοίγματα ποδιών ...	800
17-Φόρμες Καράτε Ελληνικές Για ύψος 0,90-1,05 No 00 ....	2200
" " 1,05-1,20 No 0 .....	2200
" " 1,20-1,40 No 1 .....	2200
" " 1,40-1,55 No 2 .....	2200
" " 1,55-1,70 No 3 .....	2500
" " 1,75 No 3 1/2 .....	2500
" " 1,80 No 4 .....	2500
" " 1,85 No 4 1/2 .....	2800
" " 1,90 No 5 .....	2800
18-Φόρμες Καράτε Εισαγωγής Για ύψος 0,90-1,05 No 00 .....	
" " 1,05-1,20 No 0 .....	
" " 1,20-1,40 No 1 .....	
" " 1,40-1,55 No 2 .....	
" " 1,55-1,70 No 3 .....	
" " 1,75 No 3 1/2 .....	
" " 1,80 No 4 .....	
" " 1,85 No 4 1/2 .....	
" " 1,90 No 5 .....	

19-Φόρμες Τζούντο Ελληνικές Για ύψος 0,90-1,05 No 00 .....	2600
" " 1,05-1,20 No 0 .....	2600
" " 1,20-1,40 No 1 .....	2600
" " 1,40-1,55 No 2 .....	2600
" " 1,55-1,70 No 3 .....	2900
" " 1,75 No 3 1/2 .....	2900
" " 1,80 No 4 .....	2900
" " 1,85 No 4 1/2 .....	3100
" " 1,90 No 5 .....	3100
20-Φόρμες Τζούντο Εισαγωγής Για ύψος 0,90-1,05 No 00 .....	
" " 1,05-1,20 No 0 .....	
" " 1,20-1,40 No 1 .....	
" " 1,40-1,55 No 2 .....	
" " 1,55-1,70 No 3 .....	
" " 1,75 No 3 1/2 .....	
" " 1,80 No 4 .....	
" " 1,85 No 4 1/2 .....	
" " 1,90 No 5 .....	
21-Στρώμα γυμναστικής 1,20x2 μ. ...	12000
22-Στρώματα Τζούντο 1x2 μ. ....	

**ΠΙΝΑΚΑΣ Ο**  
Είδη Πυγμαχίας και Φουλ-Κόντακτ Καράτε

	ΤΙΜΗ
01-Αχλάδι οροφής ελαφρύ .....	1100
02-Αχλάδι οροφής βαρύ .....	2600
03-Αχλάδι παλινδρομικό με βάση δαπέδου .....	8000
04-Βάση για αχλάδι οροφής .....	
05-Γάντια σάκκου συνθ. δέρμα... (Z) ..	800
06-Γάντια σάκκου γνήσιο δέρμα .. (Z) ..	1400
07-Γάντια αγώνα πυγμαχίας (πλαστικό) 8 ουγγιών 8 ουγγιών (Z) .....	650
10 " 10 " (Z) .....	700
12 " 12 " (Z) .....	800
" 14 " (Z) .....	900
" 16 " (Z) .....	1000
08-Γάντια αγώνα πυγμαχίας (δέρμα) 8 ουγγιών (Z) .....	780
10 " (Z) .....	900
12 " (Z) .....	1000
14 " (Z) .....	1140
16 " (Z) .....	1200
09-Μπάλλα πυγμαχίας οροφής-δαπέδου ..	3500
10-Σάκκος πυγμαχίας 32x75 πλαστικό ή καρβόπανο .....	2400
11-Σάκκος πυγμαχίας δέρμα 30x50 .....	
12-Σάκκος πυγμαχίας δέρμα 35x90 .....	
13-Σχοινάκι με δέρμα .....	450
14-Σχοινάκι με μετρητή .....	700

**ΠΙΝΑΚΑΣ Π**  
Διάφορα Είδη Σπορ και Χόμπυ

	ΤΙΜΗ
01-Σκούτερ θαλάσσης (Aqua-Scooter) ..	35000
02-Μπάλλα ποδοσφαίρου .....	700
03-Μπάλλα βόλλεϋ .....	900
04-Μπάλλα μπάσκετ .....	950
05-Ρακέτες θαλάσσης .....	500
06-**Μπαλλάκια (το ένα) .....	40
07-Πατίνια GLORIA: HIT .....	2300
08-Πατίνια GLORIA: BLITZ .....	3500
09-Πατίνια GLORIA: DISCO BLITZ ....	5200
10-Σκέιτ-Μπούρντ .....	1600

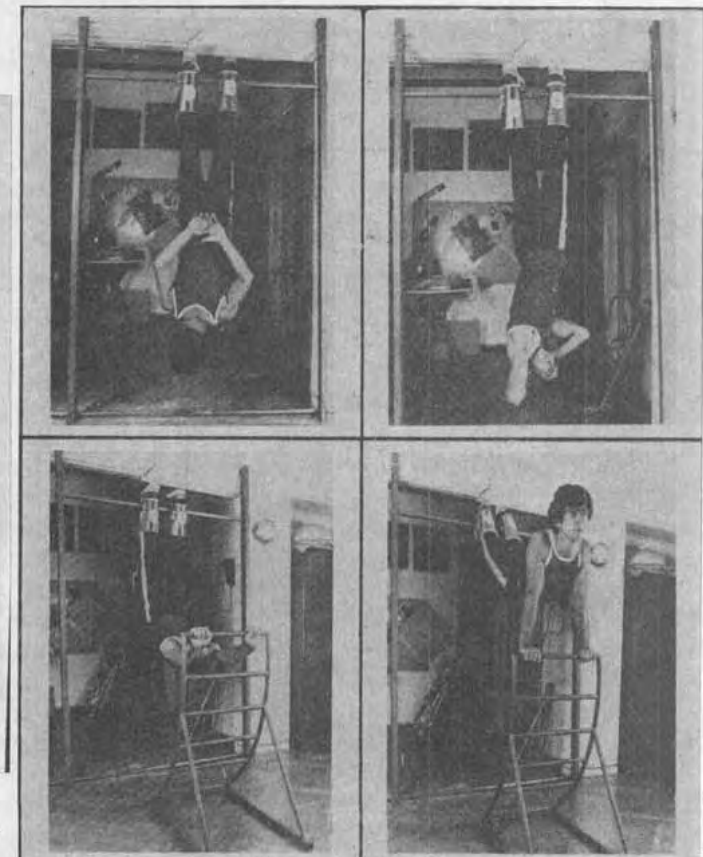
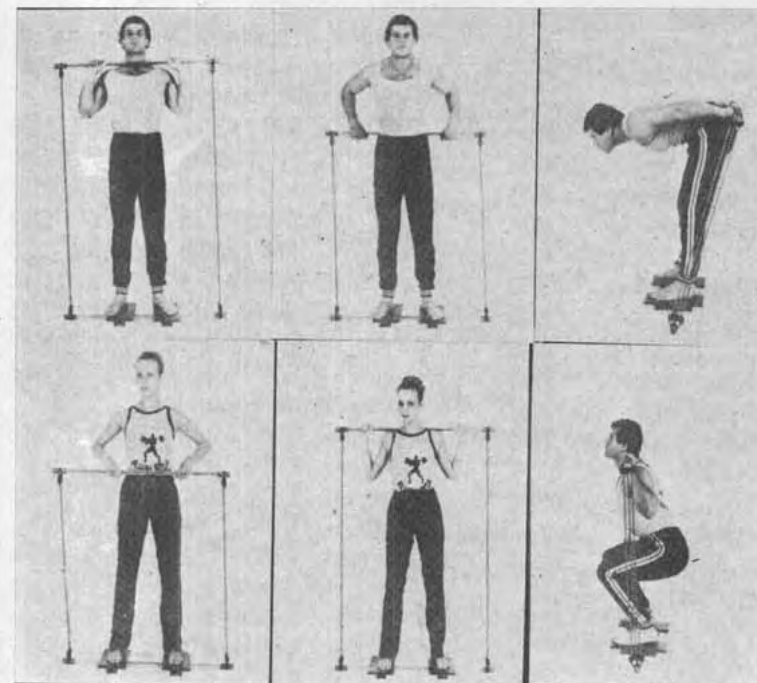
Συνεχώς φέρνουμε ή κατασκευάζουμε νέα είδη για γενική εκγύμναση ή απαραίτητα στα αθλήματα που αγαπάτε. Μη χάσετε το επόμενο ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Κάτι θα έχει που θα σας ενδιαφέρει.

**DYNAMIC STRESS**

για κάθε σπίτι. Δυναμικό, ισχυρό, συμμετρικό. Για όλη την οικογένεια.

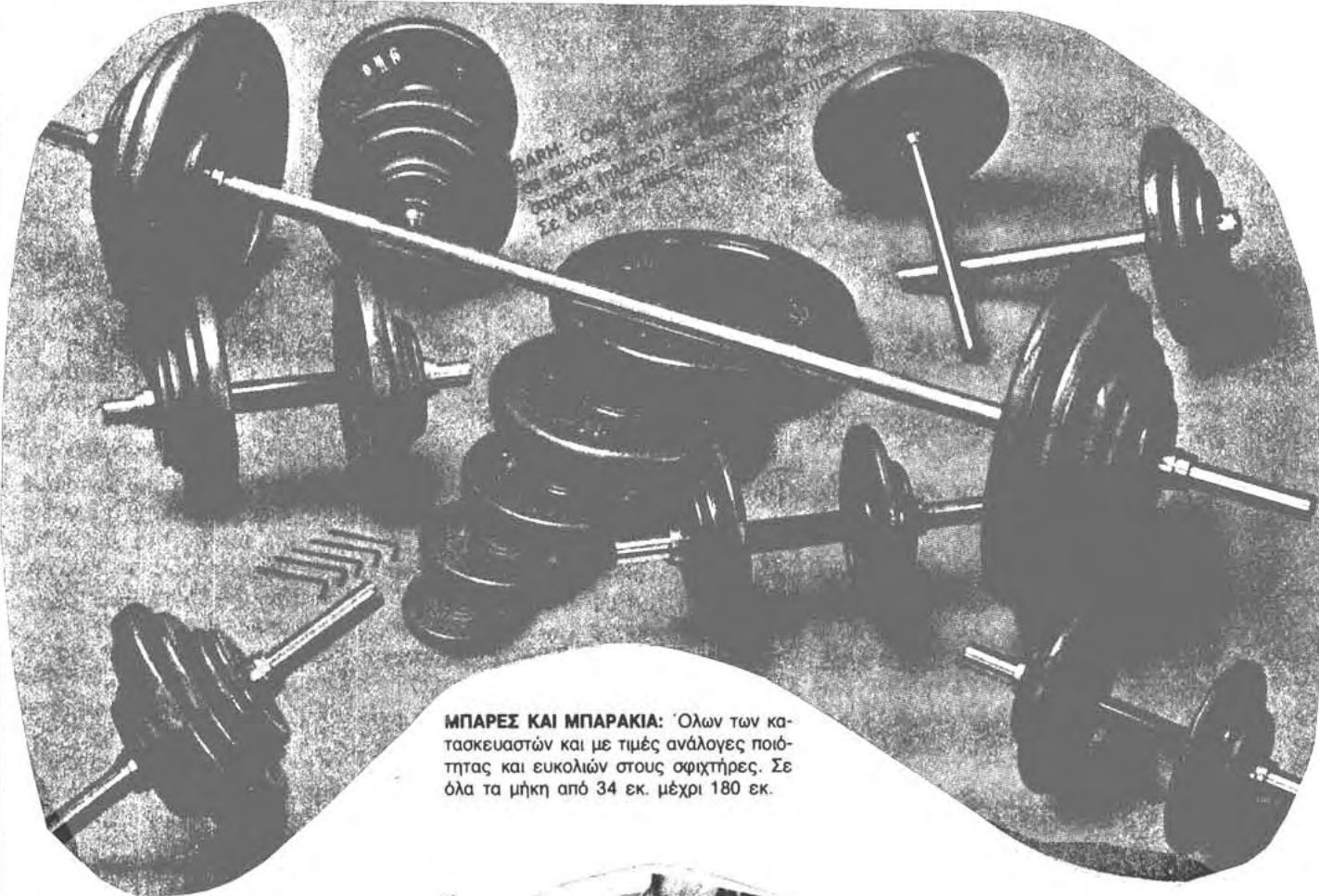
**ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ**

ΣΚΑΛΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ με τις γκέτες αναστροφής ανάρτησης





**ΠΙΝΑΚΑΣ Κ1 : ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΒΑΡΗ**  
(Τιμές στο τέλος.)



**ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΡΑΚΙΑ:** Όλων των κατασκευαστών και με τιμές ανάλογες ποιότητας και ευκολιών στους σφιχτήρες. Σε όλα τα μήκη από 34 εκ. μέχρι 180 εκ.

**ΔΙΖΥΓΟ ΕΞΑΦΟΥΣ:** Για πιέσεις, σπρίντς και άλλες ασκήσεις.  
Α.- Μεγάλο  
Β.- Μικρό



**ΠΑΓΚΟΙ ΠΙΕΣΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ** με ρυθμιζόμενες κλίσεις στις πλάτες, με ορθοστάτες και μαξιλάρια δικοφάλων. Έχουμε τον Multi-Πάγκο αλλά έχουμε και δυο ΝΕΑ ΜΟΝΤΕΛΑ για την ελληνική αγορά, ας τους πούμε προσωρινά SUPER-MULTI ΠΑΓΚΟΥΣ. Χωρίς πολλά λόγια: Σπαστοί, με ρυθμιζόμενη κλίση στην πλάτη με ορθοστάτες μεταβαλλόμενης θέσης, με δίζυγο, με μαξιλάρι δικοφάλων, με εξάρτημα εκτάσεων ποδιών (Leg Extension) και με προοπτική προσθήκης τροχαλίας. Δηλαδή ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΤΑΝΕ! Ένα ολόκληρο γυμναστήριο για τους μερακλήδες.

**ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ**  
Κοιτάξτε στον τιμοκατάλογο



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

\* \* \* \* \*

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148  
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)  
ΤΗΛ. 822-4794

**ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΕΝΑ ΟΡΓΑΝΟ**

ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΧΑΜΗΛΟΙ - ΨΗΛΟΙ

ΠΑΓΚΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ

ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

ΔΙΖΥΓΟ

ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

**ΚΑΙ ΕΧΕΤΕ  
ΜΙΣΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ**