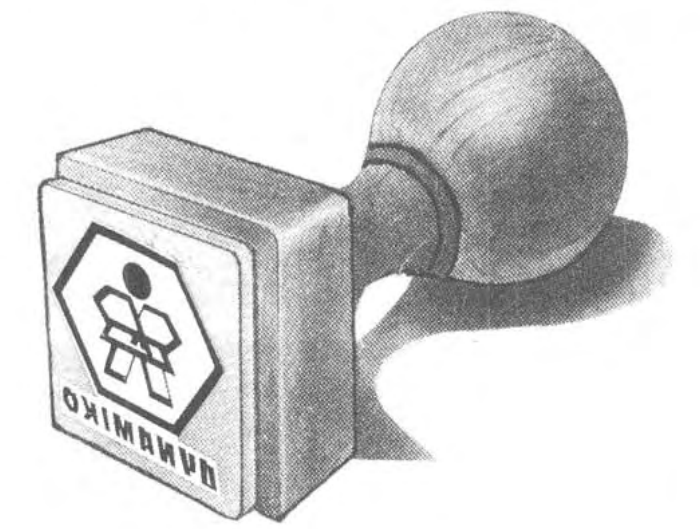




Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.

ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΗΜ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ

Εκδότης

επιστημονικών συγγραμμάτων

και αθλητικών βιβλίων

και περιοδικών

1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83

(πίσω από το Μουσείο)

Τηλ. 82.24.794

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

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

DR. JOHN HANSON-LOWE: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 5 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.

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

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

CLAUDE GABLE: Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ: Εύα Παπανικολάου

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

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια έκδοσης: Θύμιος Περσιδής
Φωτοσύνθεση:

Φωτογραφήσεις:
Εκτύπωση: GRAPHOPRINT ΕΠΕ
Βιβλιοδεσία: Σπ. Γκουνταρέλης & ΣΙΑ.Ε.Ε.
Διανομή: Κεντρικό Πρακτορείο
Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 2200 ΔΡΧ.

Γραφείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' όση 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 Περσιδή, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83

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 είδη 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 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 τη σειρά του και τον τόμο του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 3ο τεύχος του 5ου 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 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 70 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 5ο, 6ο και 7ο τόμους 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 με τα οποία συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

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

ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

Φυλαχτείτε ... !

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ισάο Οκάνο και Γιοσίμι Χιράτα	3
Διασυλλογικοί Τζούντο Παίδων	10
Πανελλήνιοι Τζούντο Εφήβων	17
Πανελλήνιοι Τζούντο Γυναικών	20
Μασατόμο Τακάγκι	28
Ντάννου Ινοσάντο	32
Η Καλύτερη Μαχητική Τέχνη	38
Μασαάκι Χατσούμι	44
Αδεια Χέρια	52
Αεροβικές Ασκήσεις	56
Αγώνες ΤΚΝ	62
Νέα από Συλλόγους-Σχολές	68
Αλληλογραφία	75

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Οι εκδόσεις των περιοδικών ΔΥΝΑΜΙΚΟ που από τον ΝΟΕ 84 περιλαμβάνουν τις σειρές

ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1, ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΔΥΝΑΜΙΚΟ 3, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και 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. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ... ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΤΖΟΥΝΤΟΚΑ

ΙΣΑΟ ΟΚΑΝΟ ΚΑΙ ΓΙΟΣΙΜΙ ΧΙΡΑΤΑ

Text by Mickey Fitzgerald
Photos by Arthur Tansley

Το βράδυ της 30ής Μαρτίου, 1984, οι Ισάο Οκάνο και Γιοσίμι Χιράτα έδωσαν 90λεπτη διδασκαλία στο Ντότζο της Αμερικανικής Πρεσβείας, στο Ρομπόνγκι του Τόκυο. Στην επίδειξη συμμετείχαν Τζουντόκα απ' όλο τον κόσμο. Οι Δάσκαλοι Οκάνο και Χιράτα παρουσίασαν αρκετές τεχνικές του Τζούντο.

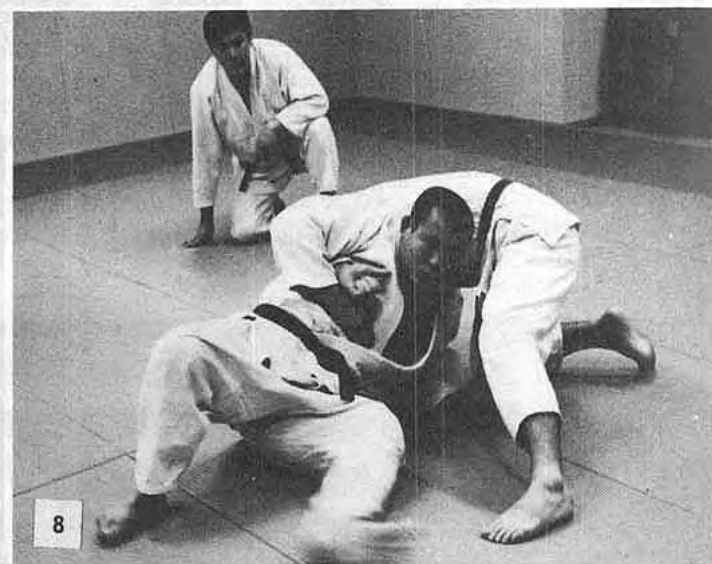
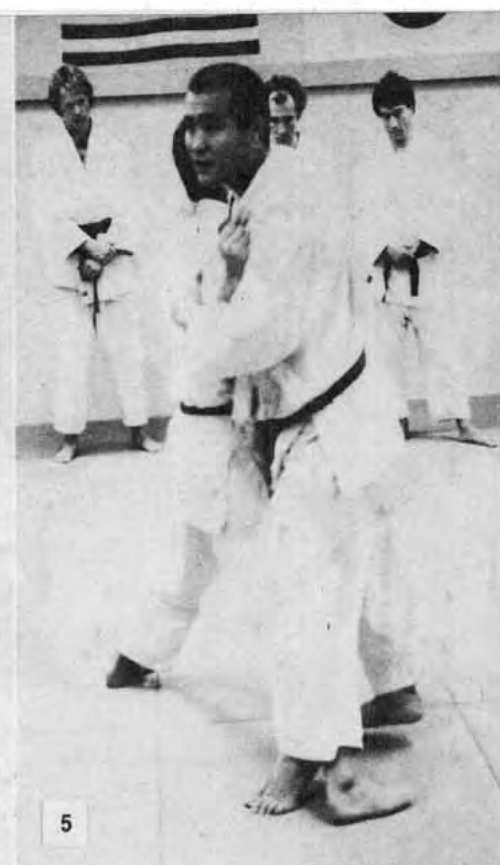
Ο Οκάνο θεωρείται ένας πολύ αξιολογούμενος Δάσκαλος του Τζούντο στην Ιαπωνία. Ακολουθούν τεχνικές από τις επιτυχίες του στο παρελθόν:

-Χρυσό Μετάλλιο στους Ολυμπιακούς του Τόκυο, το 1964 (κατηγορία Μέσων Βαρών).
-Χρυσό Μετάλλιο στο 4ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, το 1965 (κατηγορία Μέσων Βαρών).
-Πρωταθλητής Ιαπωνίας το 1967 και το 1969.

Προς το παρόν, ο Δάσκαλος Οκάνο διδάσκει Τζούντο στο Νομαρχιακό Μέγαρο του Ιμπαράγκι, το οποίο βρίσκεται βόρεια του Τόκυο.

Το κείμενο αυτών των άρθρων προπόνησης συντάχτηκε από τον Μίκυ Φιτζέραλντ, έναν 26χρονο Καναδό, που μένει μόνιμα στο Τόκυο με την Ιαπωνέζα γυναίκα του. Έχει 3ο νταν από το Κόντοκαν και μένει στην Ιαπωνία εδώ και τέσσερα χρόνια. Έχει εκπαιδευτεί σε διάφορα Ντότζο όπως του Πανεπιστημίου Χοσέου, του Παν/μίου Μέιτζι, του Παν/μίου Κοκούσικαν και του Κόντοκαν.





ΚΟΣΟΤΟ-ΓΚΑΚΕ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΑΪ-ΟΤΟΣΙ

1. Οι Ισάο Οκάνο και Γιοσίμι Χιράτα (πρώην Χάρα) είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν από τη δεξιά φυσική στάση.
2. Στην φωτογραφία 1, βλέπουμε τον Χιράτα να επιχειρεί δεξί Τάι Οτόσι. Σ' αυτό το σημείο, ο Οκάνο "κοντράρει" το Τάι Οτόσι, φέρνοντας το αριστερό του χέρι στη δεξιά μασχάλη του Χιράτα (εάν δεν "κοντράρετε" σε αυτή τη φάση ο αντίπαλος θα σας ρίξει κάτω).

3. Στις φωτογραφίες 2, 3, 4 και 5, ο Οκάνο περνάει το πόδι του επάνω από το δεξί πόδι του Χιράτα, κατά τέτοιο τρόπο ώστε το δεξί του πόδι να βρίσκεται στη μέση ανάμεσα στα πόδια του Χιράτα και το αριστερό του ακριβώς πίσω από το δεξί του Χιράτα. Αυτό φαίνεται καθαρά στην πέμπτη φωτογραφία (τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού του Οκάνο απλώς ακουμπούν στο πάτωμα).
4. Στη φωτογραφία 6, ο Οκάνο εκτελεί το Κοσότο Γκάκε, σηκώνοντας το δεξί πόδι του Χιράτα με το αριστερό του*

συγχρόνως, τον σπρώχνει με το δεξί χέρι και τον τραβάει προς τα πίσω και κάτω με το αριστερό.

Σημεία-Κλειδιά

1. Όταν εκτελείτε το Κοσότο Γκάκε, σιγουρευτείτε ότι το κορμί σας είναι όρθιο.
2. Όταν κάνετε ούτσικόμι αυτής της τεχνικής, ο συναθλητής σας πρέπει να μπει με δυνατό και σωστά εκτελεσμένο Τάι Οτόσι, ώστε να γίνει η τεχνική αποτελεσματική.

ΒΑΚΙ-ΓΚΑΤΑΜΕ

1. Ο Οκάνο εφαρμόζει το Βάκι-Γκατάμε, όταν είναι ακουμπισμένος στα τέσσερα κι ο αντίπαλός του έχει βάλει το αριστερό χέρι στη δεξιά του μασχάλη (όπως δείχνει η φωτογραφία 7). Έπειτα, μπλοκάρει το αριστερό χέρι του αντιπάλου σφίγγοντάς του γερά το δεξί του χέρι στο πλευρό του. (Σε αυτή την τεχνική, δεν αρπάζει τον αριστερό καρπό του αντιπάλου. Αντίθετα, καμπυλώνει το μικρό δάχτυλο του δεξιού χεριού προς τα μέσα,

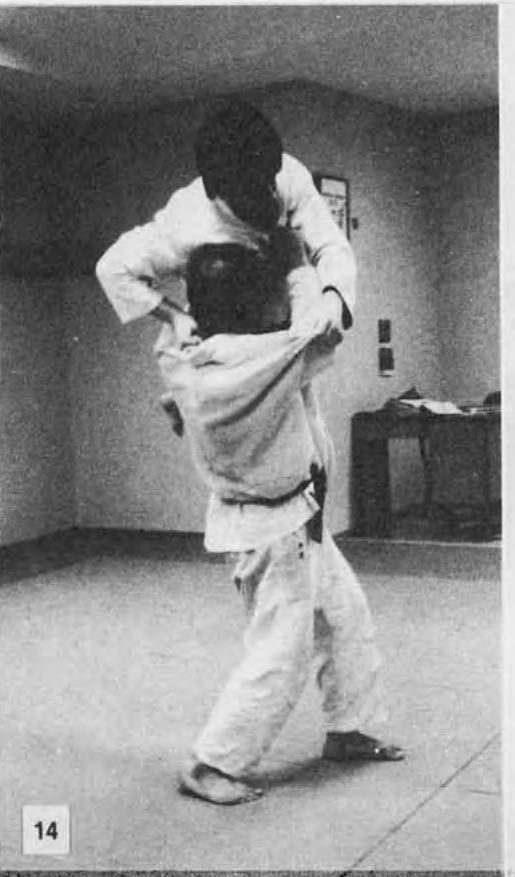
μπλοκάροντας έτσι το χέρι του αντιπάλου).

2. Έπειτα, σηκώνει το αριστερό γόνατο (φωτογραφίες 7 και 8) και γρήγορα γλιστράει το αριστερό πόδι κατά μήκος του σώματός του (μοιάζει με στάση πάλης), ενώ σε όλη τη διάρκεια στηρίζει το σώμα του στο αριστερό χέρι.
3. Με το κεφάλι (το οποίο πρέπει να είναι κοντά στη ζώνη του αντιπάλου, ενώ ο λαιμός τεντωμένος) ο Οκάνο καρφώνει το σώμα του αντιπάλου στο τατάμι.

Συγχρόνως, αρπάζει τον αριστερό του καρπό με τα δύο του χέρια και ανασηκώνει τον κορμό του -κρατώντας πάντα τον καρπό του αντιπάλου- πράγμα που κάνει αποτελεσματικό το Βάκι Γκατάμε.

Σημεία-Κλειδιά

Η τεχνική αυτή απαιτεί μεγάλη εξάσκηση κι όταν εκτελείται σε αγώνες πρέπει να γίνεται γρήγορα και χωρίς δισταγμούς.



ΟΥΤΣΟΥΡΙ-ΓΚΟΣΙ

1. Προτού επιτεθεί ο αντίπαλος (Ούκε) με τεχνική γοφού (σε αυτή την περίπτωση με Χαράι Γκόσι), ο Οκάνο τον αρπάζει από τα δύο πέτα της φόρμας με το δεξί χέρι. Καθώς ο Ούκε μπαίνει για να κάνει Χαράι Γκόσι, ο Οκάνο στρέφει προς τα δεξιά το σώμα του (όπως φαίνεται στη φωτογραφία 11) και περνάει το αριστερό του χέρι ανάμεσα από τα πόδια του Ούκε (εάν είναι δυνατόν το χέρι να βρίσκεται όσο ψηλότερα γίνεται στο γοφό.)

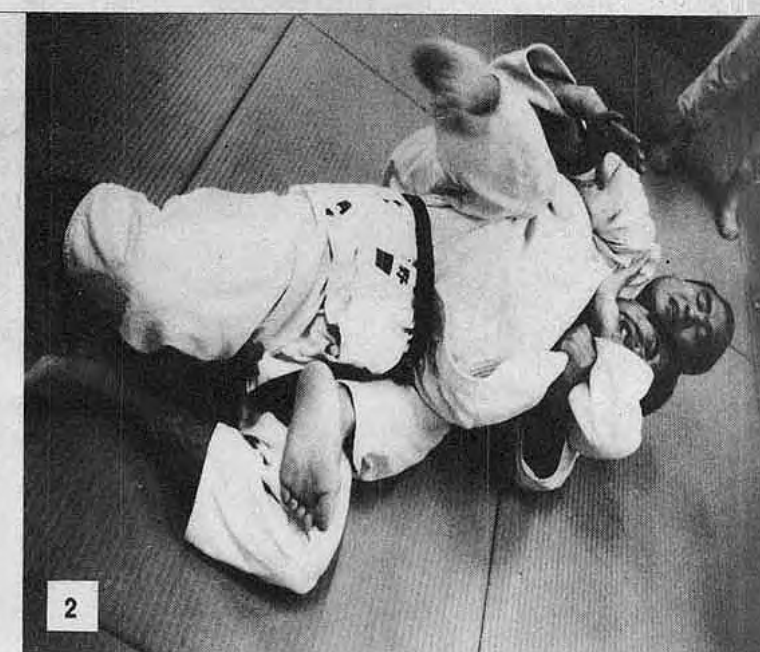
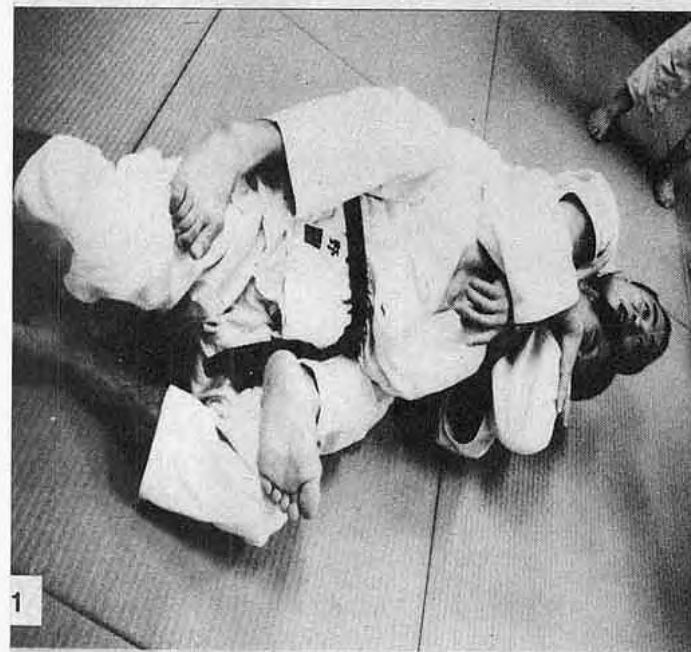
2. Κάνει τότε ένα μικρό βήμα προς τα μπρος με το δεξί πόδι (φωτογραφία 12). Αυτό βγάζει τον Ούκε από την ισορροπία του. Έπειτα, σηκώνει τον Ούκε έτσι, ώστε το σώμα του να γέρνει προς τα πίσω με το βάρος στα δάχτυλα. Τελικά, σηκώνει τον Ούκε με το δεξιό του γοφό και τον πετάει στο τατάμι.

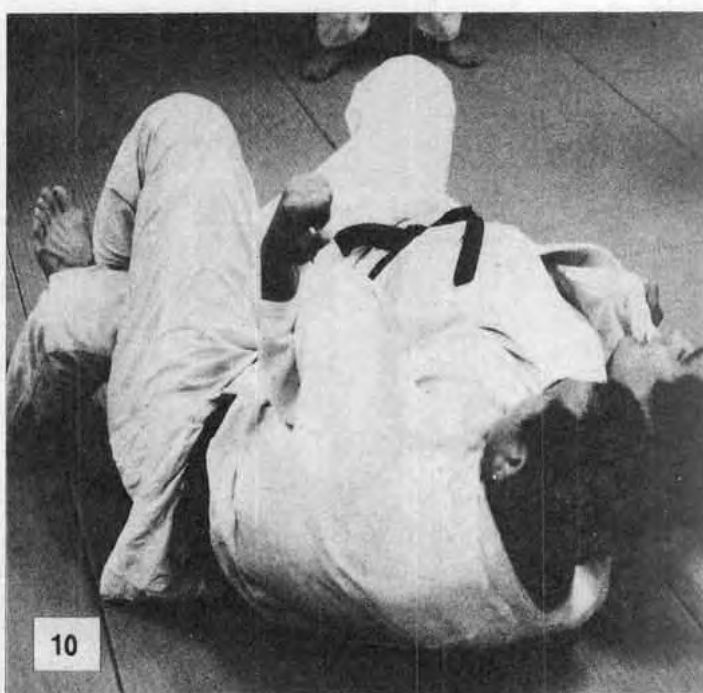
Σημεία-Κλειδιά

Ο Οκάνο προτείνει: "Εάν δεν μπορείτε να σηκώσετε τον αντίπαλο μέχρι το γοφό σας, συνεχίστε με τις εξής τεχνικές: Κοσότο-Γκάρι (με το δεξί πόδι),

Οούτσι-Γκάρι ή Κούτσι-Γκάρι (με το αριστερό πόδι).

Υ.Γ. Για περισσότερες λεπτομέρειες μελετήστε το βιβλίο του Ισάο Οκάνο "Vital Judo".





ΚΟΥΖΟΥΡΕ ΚΑΜΙΣΙΧΟ ΓΚΑΤΑΜΕ

1. Ο Οκάνο είναι ξαπλωμένος ανάσκελα με την πλάτη του Χιράτα ακουμπισμένη στο στομάχι του. Έχει τα πόδια του πάνω από το πόδι του Χιράτα, ώστε να μπορεί με αυτό τον τρόπο να ελέγχει αποτελεσματικά το σώμα του. Αρπάζει το αριστερό πέτο της φόρμας του Χιράτα με το αριστερό του χέρι. Από αυτή τη θέση ο Οκάνο προσπαθεί να κάνει Οκούρι-έρι-τζιμε (όπως φαίνεται στην Φωτογραφία 1).

2. Φέρνει το χέρι του πίσω από το κεφάλι του Χιράτα και την ίδια στιγμή γλιστράει το δεξί του χέρι κατά μήκος του λαιμού του αντιπάλου του -αυτό κάνει τον Χιράτα να φέρει το δεξί χέρι στο λαιμό του, προκειμένου να αποφύγει τον πνιγμό (ο Οκάνο περνάει το δεξί του χέρι στο λαιμό του Χιράτα με δύναμη, ώστε να προκαλέσει την επιθυμητή αντίδραση).

3. Όταν ο Χιράτα φέρνει το δεξί χέρι στο λαιμό του, για να αποτρέψει τον πνιγμό, ο Οκάνο γρήγορα περνάει το δεξί του χέρι ανάμεσα από το

χέρι του αντιπάλου του και κάτω από το δεξί του γόνατο (όπως φαίνεται στην φωτογραφία 2). Αυτό μπλοκάρει αποτελεσματικά το δεξί χέρι του Χιράτα.

4. Στη φωτογραφία 4, ο Οκάνο τραβάει το αριστερό πόδι μακριά από τον Χιράτα. Σε αυτή τη φάση, κρατιέται και πίσω από το δεξί του γόνατο για μεγαλύτερη ευστάθεια.

5. Στις φωτογραφίες 4 και 5, ο Οκάνο πιέζει τους γοφούς του Χιράτα με το δεξί πόδι, γονατίζοντας ταυτόχρονα στο αριστερό γόνατο (φωτογραφία 6).



6. Τελικά, ο Οκάνο εφαρμόζει το Κουζούρε-κάμι-σίχο-γκατάμε.

Σημεία-Κλειδιά

Όταν βάζει το δεξί του χέρι πίσω από το δεξί πόδι, ο Οκάνο σιγουρεύεται, ότι τα δάκτυλά του είναι τεντωμένα.

ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. Ο Οκάνο βάζει το δεξί του πόδι κάτω και δίπλα από τον δεξιό αστράγαλο του Χιράτα. Το αριστερό του πόδι περνάει μέσα από το αριστερό πόδι του Χιράτα (φωτογραφία 7).

2. Ο Οκάνο περνάει το δεξί χέρι κάτω από τη δεξιά

παλάμη του Χιράτα και αρπάζει το δεξί πέτο της φόρμας του αντιπάλου του (φωτογραφία 8).

3. Μετά, ο Οκάνο κυλάει προς τη μεριά του αριστερού του ώμου (φωτογραφία 9) ταυτόχρονα, περνάει το αριστερό του χέρι μέσα από το αριστερό χέρι του Χιράτα Συγχρόνως, αγκυστρώνει το δεξί πόδι του αντιπάλου του για να μπορεί να τον ελέγχει καθώς κυλάει προς τα πλάγια (φαίνεται καθαρά στη φωτογραφία 9). Πρέπει να καταλήξετε με τον τρόπο που παρουσιάζει η φωτογραφία 10.

4. Στις φωτογραφίες 10 και 11, ο Οκάνο αγκυστρώνει το αριστερό πόδι του Χιράτα με το δικό του αριστερό και μπλοκάρει το δεξί του αντιπάλου του με το δεξί του Αυτό εξασφαλίζει πλήρη

έλεγχο του κάτω μέρους του σώματος του Χιράτα με τα χέρια του (φωτογραφία 11).

5. Ύστερα, ο Οκάνο φέρνει το αριστερό του πόδι πίσω από το αριστερό πόδι του Χιράτα (φωτογραφία 11). Σε τούτο το σημείο, σπρώχνει το σώμα του αντιπάλου του μακριά από το δικό του και αμέσως πέφτει στο στομάχι του για ένα πολύ ασφαλές Κουζούρε-κάμι-σίχο-γκατάμε (φωτογραφία 12).

Σημεία-Κλειδιά

1. Παρατηρείστε, πώς ο Οκάνο είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα με τα πόδια ανοιχτά.

2. Ο Οκάνο λέει το εξής: "Πρέπει ο αθλητής να εξασκείται συνέχεια σε αυτή την κίνηση, ώστε όταν εκτελεί την τεχνική, να γίνεται αυτόματα."

Μίκυ Φιτζέραλντ

**Διαλέγουμε πραγματικά χρήσιμα
αθλητικά βιβλία για τις ανάγκες σας.
Συμβουλευτείτε τους πίνακες
βιβλίων μας.**

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΑΙΔΩΝ ΣΤΑ ΑΝΑΒΡΥΤΑ

Στους διασυλλογικούς αγώνες Τζούντο Παμπαίδων και παιδων, που έγιναν το Σαββατοκύριακο 6,7 Απριλίου 1985, στα Ανάβρυτα, ήταν αφιερωμένο το εξώφυλλο του προηγούμενου τεύχους μας. Ίσως, μερικοί να πήραν το τεύχος, ψάχνοντας να βρουν μέσα την περιγραφή αυτών των αγώνων. Ζητάμε συγγνώμη, αλλά τα εξώφυλλα του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ τα είχαμε μέχρι τώρα "απόρροια", δηλαδή δεν προβάλλαμε τα άτομα που εικονίζονταν, αλλά "την φιλοσοφία που μεταφέρουν". Γι' αυτό, στα μέχρι τώρα εξώφυλλά μας, όπου είχαμε γνωστότατα πρόσωπα (μεγάλους δασκάλους μαχητικών τεχνών κτλ.) σε απλές στάσεις ή σε τεχνικές, δεν γράφαμε τίποτα για το ποιο είναι ή για το τι έχουν κάνει. Δεν χρειαζόταν! Η έκφρασή τους, τα χαρακτηριστικά του προσώπου

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ-ΝΙΚΕΣ.

Στους αγώνες Παμπαίδων (γεννηθέντων στα χρόνια 1972-73-74) το Σάββατο, πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές και έφεραν και τη σειρά που σημειώνεται:

Παμπαίδες -35 κ.

1. Τουρλίδης (ΑΣΣΑ)
2. Μηλωνάκος (Λιόσια) 2ος
3. Παπαγεωργίου (ΠΓΣ)
4. Μουντάκης (ΟΑΑ) 3ος
5. Παναγιώπουλος (ΣΕΦΑ)
6. Παναγιωτόπουλος (Λιόσια) 1ος
7. Κοραής (Σπ.Λούης)
8. Θεοδωράτος (ΠΓΣ)
9. Λικογιάννης (ΣΕΦΑ)
10. Τσαβίδης (ΧΑΝΘ) 3ος

Παμπαίδες -38 κ.

1. Γαβριήλ (ΠΓΣ)
2. Μπαμπάς (ΑΘΗΝ) 3ος
3. Χαλατσάς (ΑΟΝΑ)
4. Κολιτσιδάς (ΣΕΦΑ)
5. Σαλαγάρης (ΑΝΟΓ) 1ος
6. Κουρδούτης (Σπ.Λούης)
7. Καλκοβάλης (ΧΑΝΘ)
8. Γρηγοριάδης (ΟΑΑ) 2ος
9. Φραττάλι (Σπ.Λούης)
10. Καραβασιλής (ΠΓΣ)
11. Κούτρης (ΑΟΝΑ)
12. Αβραμίδης (ΧΑΝΘ) 3ος
13. Μαγκλάρας (ΔΑΟΠ)
14. Τσαλίκης (Θησέας)

Παμπαίδες -42 κ.

1. Παντελίδης (ΧΑΝΘ) 1ος
2. Στεφάνου (Σπ.Λούης)
3. Πνευματικός (ΑΟΝΑ)
4. Κεφαλός (ΠΓΣ)
5. Παπαδόπουλος (Ρόδος) 3ος
6. Λιακάκος (Τζούντοκαν) 3ος
7. Καραμάνος (ΕΟΤΚ) 2ος
8. Τασόπουλος (ΑΟΝΑ)
9. Τσαπάρης (Σπ.Λούης)
10. Δωρής (ΧΑΝΘ)
11. Παπαϊωαννίδης (ΤΖΟΥ)

Παμπαίδες -47 κ.

1. Πνευματικός (ΑΘΗΝ) 3ος
2. Καραλής (ΟΑΑ)
3. Μαργαρίτης (ΠΓΣ)
4. Μποϊάρης (ΧΑΝΘ)
5. Ζούλας (ΕΟΤΚ) 1ος
6. Ξυνταράκης (ΕΟΤΚ)
7. Ψαράς (ΑΟΝΑ) 3ος
8. Ελευθερίου (Λιόσια)
9. Φραττάλι (Σπ.Λούης) 2ος

Παμπαίδες -53 κ.

1. Γκενεράλης (ΠΓΣ) 1ος
2. Ζήκος (ΑΟΝΑ) 3ος
3. Τσελαλίδης (Σπ.Λούης)
4. Πιτσινής (Σπ.Λούης) 3ος
5. Παπαχρήστου (Τζούντοκαν)
6. Φραγγελάκης (ΕΟΤΚ) 2ος

Παμπαίδες +60 κ.

1. Τσόλιας (ΑΟΝΑ) 1ος
2. Τσάμης (Τζούντοκαν) 2ος
3. Καλλιγέρης (ΕΟΤΚ)

τους και η γενική τους στάση μεταφέρουν στον προσηκτικό αναγνώστη, που ξέρει να "διαβάζει" μια εικόνα, όλο το νόημα (και περισσότερα) των επεξηγήσεων που έχουμε παραλήψει. Έτσι και στο εξώφυλλο του προηγούμενου τεύχους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Τα έξι αυτά παιδιά δεν είναι τυχαία, που τα πήραμε, τους φορέσαμε τις φόρμες του τζούντο και τα βγάλαμε φωτογραφία. Είναι οι νικητές στην κατηγορία παιδων στους Διασυλλογικούς Παίδων στα Ανάβρυτα. Δεν μας ενδιαφέρουν όμως τα ονόματά τους, γιατί μπορούσαν να ήταν και άλλα παιδιά. Μας ενδιαφέρει το "βλέμμα του νικητή", που είναι θέμα ψυχολογικής κατάστασης, και αυτό θέλαμε στο εξώφυλλο του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Ίσως, σε άλλες στιγμές να μην είχαν την έκφραση που θέλαμε. Σε κείνη, όμως, την φωτογραφία την είχαμε.

Στους αγώνες Παίδων (γεννηθέντων στα χρόνια 1969-70-71) την Κυριακή, πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές και έφεραν και τη σειρά που σημειώνεται:

Παίδες -45 κ.

1. Καραγκούνης (ΧΑΝΘ) 3ος
2. Κιρκορίδης (Λιόσια) 1ος
3. Καρνέζης (Θησέας)
4. Σουμελάς (ΑΝΟΤ) 3ος
5. Χριστοφόρου (ΑΟΝΑ)
6. Αντωνάτος (Σπ.Λούης)
7. Σακελλάρης (ΑΝΟΓ)
8. Αυγέρης (ΧΑΝΘ) 2ος

Παίδες -56 κ.

1. Παλυβός (ΣΕΦΑ)
2. Μαρκέτος (ΤΖΟΥ) 1ος
3. Χαλκοβάλης (ΧΑΝΘ)
4. Χρονόπουλος (ΔΑΟΠ)
5. Μπάλιας (ΑΟΝΑ)
6. Χάστας (ΠΓΣ) 3ος
7. Τουτσόγλου (Σπ.Λούης)
8. Μητρόπουλος (ΣΕΦΑ) 3ος
9. Αθανασιάδης (Λιόσια)
10. Παπαθανασίου (ΕΟΤΚ)
11. Κόρακας (ΤΖΟΥ)
12. Παπαδάκης (ΑΝΟΓ)
13. Κυριάκος (Λιόσια)
14. Ασημακόπουλος (Σπ.Λούης)
15. Σοφός (ΔΑΟΠ) 2ος
16. Σταυριανάκης (Θησέας)
17. Παυλής (ΠΓΣ)
18. Γαλατσόπουλος (ΧΑΝΘ)

Παίδες -50 κ.

1. Τσίγκλος (Θησέας)
2. Βάρλας (Λιόσια)
3. Σταυρόπουλος (ΠΓΣ) 2ος
4. Παπαδάμος (ΧΑΝΘ)
5. Καλλιγέρης (ΕΟΤΚ)
6. Αναστασόπουλος (ΑΘΗΝ)
7. Μαρσώνης (Λιόσια)
8. Τσάπος (Θησέας)
9. Καβαλλίνης (ΠΓΣ)
10. Χατζηκυριάκος (ΧΑΝΘ) 1ος

Παίδες -62 κ.

1. Λαζαράκος (ΑΟΠΑ)
2. Φραγγελάκης (ΕΟΤΚ) 3ος
3. Καραμπίνης (ΑΟΝΑ)
4. Ζωγράφος (Σπ.Λούης) 3ος
5. Καρύδης (ΔΑΟΠ)
6. Λιακάκος (ΤΖΟΥ) 1ος
7. Βαρσάμης (ΑΟΝΑ)
8. Κολυμπάρης (ΠΓΣ)
9. Σπύρου (Θησέας)
10. Τσιρώνης (Σπ.Λούης)
11. Λουδαρός (ΑΝΟΓ)
12. Ασβεστάς (ΑΟΝΑ)
13. Βλαχόπουλος (ΑΟΝΑ)
14. Χατζηνικολαΐδης (ΑΟΠΑ) 2ος

Παίδες -68 κ.

1. Κουγάκης (ΕΟΤΚ)
2. Αθανασίου (Σπ.Λούης)
3. Ζέρβας (Σπάρτακος)
4. Χριστιανίδης (Θησέας)
5. Γαλαντής (ΣΕΦΑ) 1ος
6. Τσουρατζόγλου (ΧΑΝΘ)
7. Λαγαρός Ν. (ΤΖΟΥ)
8. Λαγαρός Π. (ΤΖΟΥ)
9. Ζωγράφος (ΠΓΣ)
10. Ψωμάς (Σπ.Λούης)
11. Τουρλούγκος (Ρόδος) 3ος
12. Πανταζόπουλος (ΔΑΟΠ) 3ος
13. Δανδελάκης (Θησέας)
14. Βαμμένος (ΧΑΝΘ) 2ος



1



2

Ο Κιούλος εκτελεί τόμοε-νάγκε.



3



4

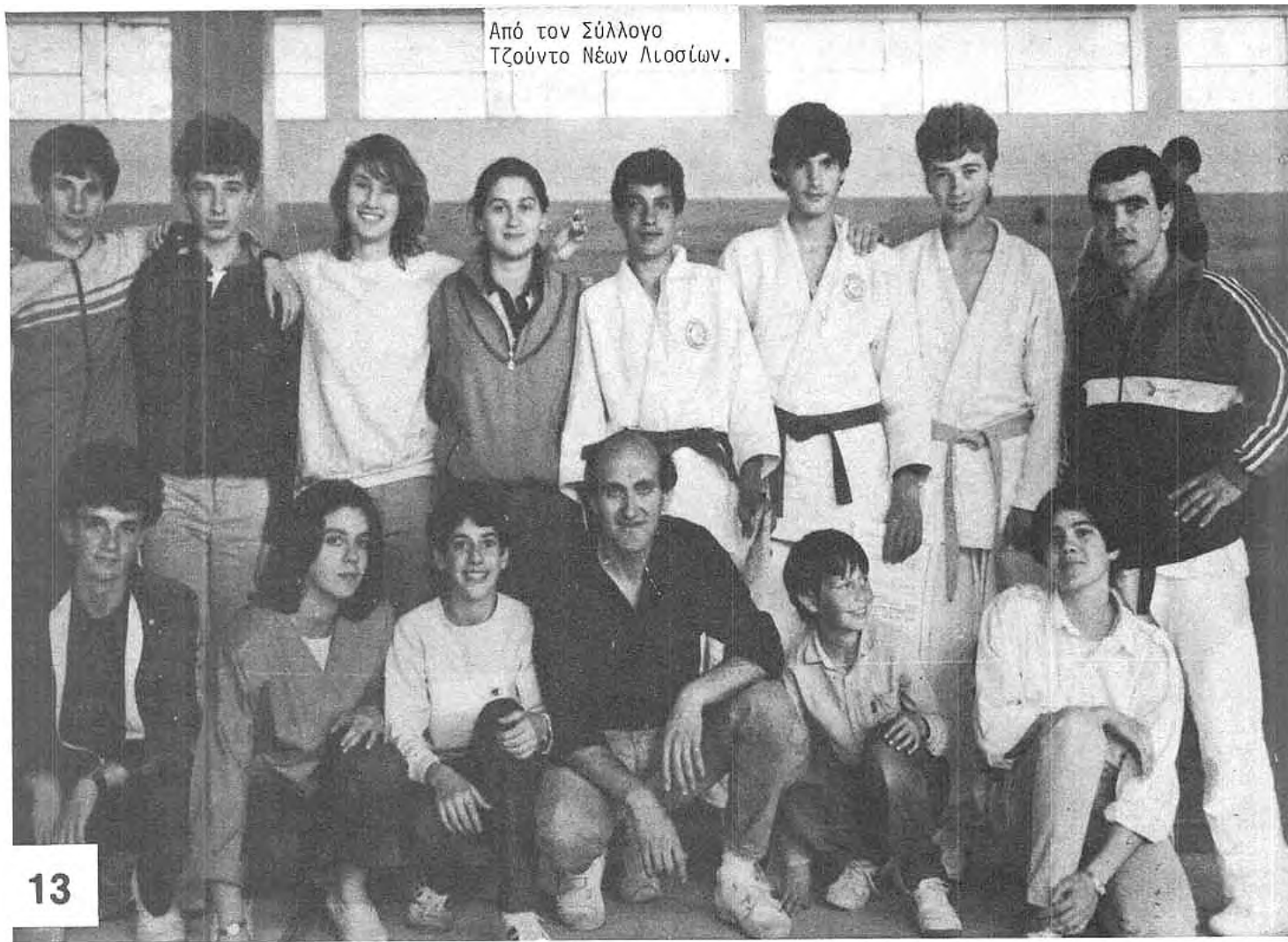
Σοφός - Μαρκέτος στον τελικό των 56 κιλών.



5



Απονομή στα 45 κ.





15

Αθλητές του Πανελληνίου Γ.Σ. με τους προπονητές Δημήτρη Βασιλείου και Θανάση Καπαρό.



17

Η ΧΑΝ Θεο/νίκης με τον προπονητή της Δημήτρη Τσαγκαλίδη.



16

Ο "οργανωμένος" σε όλα ΑΟΝ Αργυρούπολης με τον προπονητή του Μανώλη Δασκαλάκη.



18

Ο "φοβερός" Σπύρος Λούης με τον προπονητή του Θέμη Σολόπουλο ("φαβορί" στους αγώνες τζούντο υπερηλίκων του Δεκεμβρίου 1985).

Παίδες -75 κ.

1. Ευθυμιάδης (ΧΑΝΘ)
2. Μαμαλάκης (ΑΝΟΓ) 3ος
3. Γεωργιάδης (Σπ.Λούης) 3ος
4. Θεοδωρόπουλος (ΠΓΣ) 2ος
5. Φαλτουρίδης (Θησέας)
6. Βιλτανιώτης (Σπ.Λούης)
7. Θεοφανίδης (ΧΑΝΘ)
8. Πρωτοπαπός (ΕΟΤΚ)
9. Κιούλος (ΑΟΠΑ) 1ος
10. Νίκου (Σπάρτακος)

Παίδες +75 κ.

1. Γεωργακίλας (ΑΝΟΓ) 1ος
2. Καρράς (ΑΟΝΑ) 3ος
3. Λάμπρου (ΠΓΣ) 3ος
4. Πάνου (ΑΟΝΑ) 2ος
5. Νισύριος (Ρόδος)

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ - ΣΧΟΛΙΑ

Η πρώτη στατιστική παρατήρηση και το πρώτο σχόλιο πριν από όλα τα άλλα θα πρέπει να είναι ό τι η δουλειά της Γραμματείας όσο πάει χειροτερεύει. Τα φύλλα αγώνων ήταν γεμάτα μουτζούρες και λάθη και με όχι ευανάγνωστα ονόματα (γι' αυτό και θα έχουμε οπωσδήποτε κάνει λάθη). Κατά τα άλλα η απόδοση των συλλόγων και η συγκέντρωση μεταλλίων φαίνεται στον επόμενο πίνακα:

Σύλλογος	Παμπαίδες			Παίδες				
	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος
1. ΧΑΝ Θεσ/νίκης	6	1	0	2	10	1	2	1
2. Νέα Λιόσια	3	1	1	0	5	1	0	0
3. Θησέας	1	0	0	0	8	0	0	0
4. ΑΝΟ Γλυφάδας	1	1	0	0	6	1	0	2
5. Σπύρος Λούης	8	0	1	1	9	0	0	2
6. Πανελλήνιος ΓΣ	7	1	0	0	8	0	2	2
7. ΑΟΝ Αργυρούπολης	7	1	0	2	8	0	1	1
8. ΑΣΣΑ	1	0	0	0	0	0	0	0
9. Ο Αντισφ. Αθηνών	3	0	1	1	0	0	0	0
10. ΣΕΦ Αρκαδικός	3	0	0	0	3	1	0	1
11. Αθηναϊκός	2	0	0	2	1	0	0	0
12. ΔΑΟ Πετρούπολης	1	0	0	0	4	0	1	1
13. Ρόδος	1	0	0	1	2	0	0	1
14. Τζούντοκαν	4	0	1	1	5	2	0	0
15. ΕΟΤΚ (Μπούντοκαν)	5	1	2	0	5	0	0	1
16. ΑΟ Παραδείσου Αμαρουσίου	0	0	0	0	3	1	1	0
17. Σπάρτακος	0	0	0	0	2	0	0	0

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ

Το Σάββατο, 4-5-85, έγιναν στο Κλειστό Γυμναστήριο του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου οι Πανελλήνιοι Αγώνες Τζούντο Εφήβων, με συμμετοχή αθλητών από δέκα τρεις Συλλόγους.

Τεχνικά, οι αγώνες ήταν χαμηλότερου επιπέδου από παλαιότερους. Ακόμα και οι καλοί αθλητές δεν απόδωσαν. Καλό θα ήταν να αναρωτηθούμε, για το ποια είναι τα αίτια μιας τέτοιας κατάστασης! (Φυσικά, ο γράφων ξέρει!) Η υπό ίδρυση ομοσπονδία εκτός από τους ωραίους τίτλους θα πρέπει να ξέρει, ότι θα βρεθεί μπροστά στο "πρόβλημα του τζούντο", του οποίου η λύση δεν έχει βρεθεί οκτώ χρόνια τώρα (από τους ίδιους ανθρώπους). Δεν φτάνει το να βρούμε πέντε ανθρώπους για το τραπέζι της Γραμματείας και πέντε διαιτητές για να κάνουμε τους αγώνες. Αυτό είναι το πιο εύκολο. Η δουλειά της Ομοσπονδίας φαίνεται στο επίπεδο τεχνικής των αθλητών. Και αυτό, πείτε μου εσείς, πόσο ψηλότερα βρίσκεται εκείνου του 1977.

Και, κάτι άλλο για την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο του ΣΕΓΑΣ: Στο προηγούμενο ΔΥΝΑΜΙΚΟ περιγράφηκε η απαράδεκτη συμπεριφορά αθλητών τζούντο στους Βαλκανικούς της Κωνσταντινούπολης. Μα, τόσο "χοντρόπεση" είναι αυτή η διοίκηση του τζούντο, ώστε να αδιαφορεί για τη συμπεριφορά των αθλητών του και τη φήμη του αθλήματος; Ούτε που έδειξε κανένα ενδιαφέρον για το διασυρμό του αθλήματος. Πώς το λέμε, όταν κάνουμε πως δεν βλέπουμε κάτι, που ξέρει όλος ο κόσμος: Στρουθοκαμηλία; Κάπως έτσι!

ΑΘΛΗΤΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Από τα αχνογραμμένα αντίγραφα των αγώνων (μας βγάλανε τα μάτια και δεν φταίμε για λάθη) έχουμε τα επόμενα:

Κατηγορία -60 κ.

1. Κουϊμτζής-ΧΑΝΘ-3ος
2. Κυρκαρίδης-Λιόσια-3ος
3. Μαργαρίτης-Σπάρτ.θ.-1ος
4. Μανταμπόπουλος-ΧΑΝΘ
5. Μπουτάρης-ΟΑΑ-2ος
6. Μοσχολός-;
7. Πολύδωρος-ΠΓΣ

Κατηγορία -65 κ.

1. Γιανναράκης-ΧΑΝΘ-2ος
2. Χιωτέλης-ΑΟΝΑ
3. Λιακόπουλος-ΠΓΣ-3ος
4. Χρυσόχορδης-Σπάρτ.θ.
5. Φυσικόπουλος-;
6. Τσαβίδης-ΧΑΝΘ-1ος
7. Δουκάκης-ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ
8. Μπουϊκίδης-ΗΡΑΚΛΗΣ
9. Μαραγκός-ΠΓΣ-3ος

Κατηγορία -71 κ.

1. Καλουτάς-;
2. Σταυρίδης-Ρόδος
3. Παπός-Σπάρτ.Ιωαν.
4. Βακατάσης-ΠΓΣ-1ος
5. Κακούρης-ΕΟΤΚ
6. Χρονόπουλος-ΧΑΝΘ-3ος
7. Τριανταφύλλου-ΧΑΝΘ-2ος
8. Παπασταμάτης-Ρόδος
9. Θεοδωρόπουλος-ΠΓΣ-3ος
10. Στραγάλης-Σπάρτ.Ιωαν.
11. Αθανασίου-ΟΑΑ

Κατηγορία -78 κ.

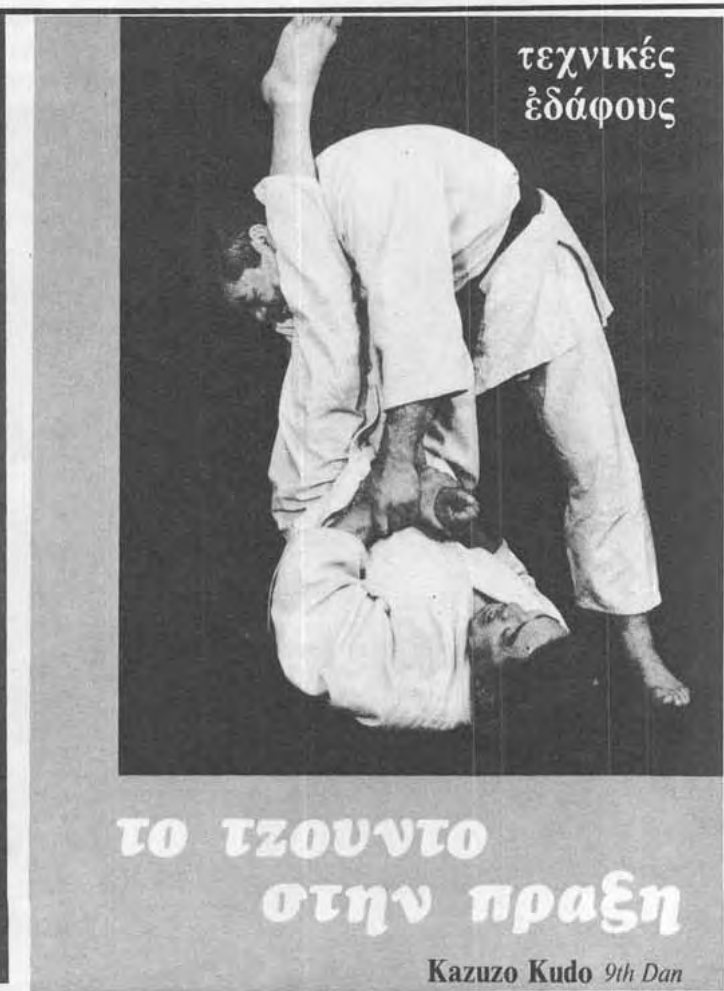
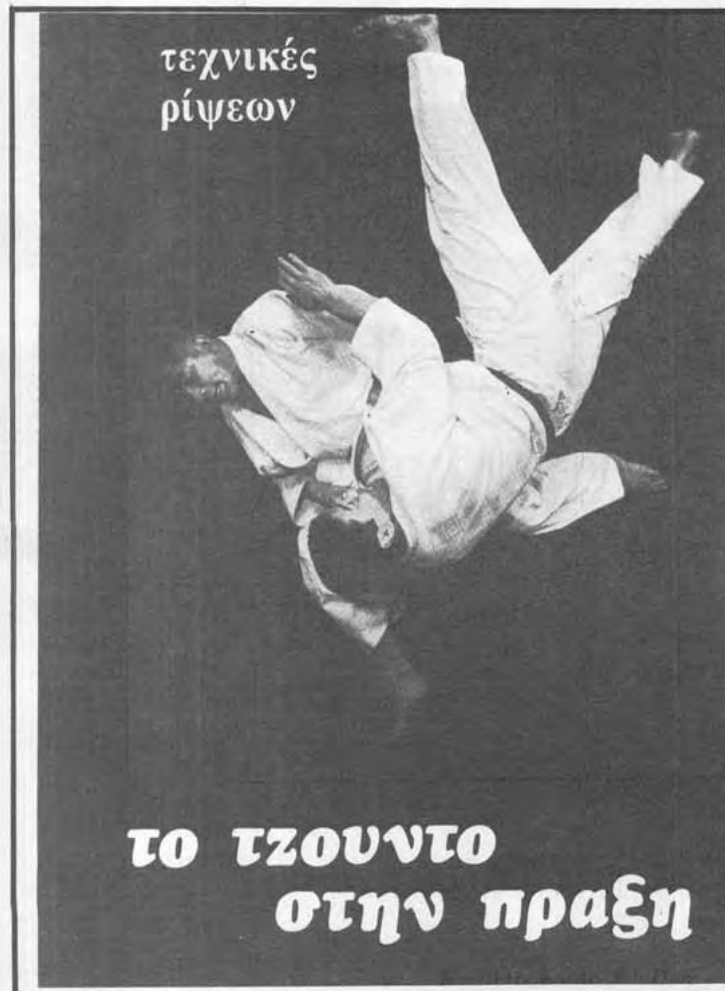
1. Χλαμπέας-ΗΡΑΚΛΗΣ-1ος
2. Μέλλος-Σπάρτ.Ιωαν.-3ος
3. Πατσέλης-ΠΓΣ-3ος
4. Μελαχροινάκης-ΑΟΝΑ-2ος
5. Γεωργίου-ΠΓΣ
6. Χριστάκης-Σπάρτ.θ.

Κατηγορία -86 κ.

1. Σταυρίδης-;
2. Κλιάφας-ΠΓΣ
3. Γούναρης-Σπ.Λούης
4. Πετράκης-Λιόσια-2ος
5. Πλουμάκης-ΑΝΟΓ-3ος
6. Τόλιας-ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ
7. Ιωαννίδης-ΧΑΝΘ-1ος
8. Ζαράγκας-Σπάρτ.Ιωαν.-3ος
9. Κωνσταντόπουλος-ΑΟΝΑ
10. Λαγουδάκης-ΠΓΣ

Κατηγορία +95 κ.

1. Βάσσης-ΟΑΑ-3ος
2. Φουρνιώτης-Σπ.Λούης
3. Μαϊστρέλης-Σπάρτ.θ.-1ος
4. Βότζης-ΠΓΣ-2ος





Επάνω, η "δυνατή" ΧΑΝ Θεσσαλονίκης με τον προπονητή της Δημήτρη Τσαγκαλίδη και, κάτω, ο επίσης "δυνατός" Πανελλήνιος Γ.Σ. με τον προπονητή του Θανάση Καπαρό.



Με βάση τα προηγούμενα αποτελέσματα, έχουμε τον επόμενο συνοπτικό πίνακα για την κατάταξη των Συλλόγων:

	ΑΧ40	ΒΧ28	ΓΧ16	Βαθμοί	Θέση
ΧΑΝ Θεσ/νίκης	2	2	2	188	1η
Ν.Λιόσια	-	1	1	44	4ος
Σπάρτακος Θεσ/νίκης	2	-	-	80	3ος
ΟΑΑ	-	1	1	44	4ος
Πανελλήνιος Γ.Σ.	1	1	4	172	2ος
Α.Σ. Ρόδος	-	-	-	0	10ος
Σπάρτακος Ιωαννίνων	-	-	2	32	7ος
ΕΟΤΚ	-	-	-	0	10ος
ΑΟΝ Αργυρούπολης	-	1	-	28	8ος
ΗΡΑΚΛΗΣ Θεσ/νίκης	1	-	-	40	6ος
ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ	-	-	-	0	10ος
Σπ. Λούης	-	-	-	0	10ος
ΑΝΟ Γλυφάδας	-	-	1	16	9ος

Και πάλι σκίζει η ΧΑΝΘ, με δεύτερο και τρίτο τον Πανελλήνιο και τον Σπάρτακο Θεσ/νίκης. Μπράβο στα Νέα Λιόσια για την καλή θέση: Όλοι οι άλλοι πιο πολλή προσπάθεια.

Στις φωτογραφίες μας βλέπετε:

1. Απονομή στα -65 κ. από τον κ. Τσαγκαλίδη: Λιακόπουλος 3ος, Γιανναράκης 2ος, Τσαβίδης 1ος, Μαραγκός 3ος.

2. Απονομή στα -71 κ. από τον κ. Βακατάση: Θεοδωρόπουλος 3ος, Χρονόπουλος 3ος, Βακατάσης 1ος, Τριανταφύλλου 2ος.

3. Απονομή στα -78 κ. από τον κ. Κατσιάρη: Μέλλος 3ος, Πατσέλης 3ος, Χλαμπέας 1ος, Μελαχροινάκης 2ος.

4. Απονομή στα -86 κ. από τον κ. Λινό: Ζαράνκας 3ος, Πετράκης 2ος, Ιωαννίδης 1ος, Πλουμάκης 3ος.

5. Απονομή στα +95 κ. από τον κ. Ψιλόπουλο: Βάσσης 3ος, Μαϊστρέλης 1ος.

6. Απονομή στα -60 κ.: Μαργαρίτης 1ος, Μπουντάκης 2ος.

Θύμιος Περισίδης

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Στις 5 Μαΐου 1985, έγιναν στο κλειστό γυμναστήριο του Πανελληνίου Γ.Σ. οι Πανελλήνιοι Αγώνες Τζούντο Γυναικών με συμμετοχή αθλητριών από εννιά Συλλόγους.

Γενικά, το επίπεδο των αγώνων ήταν χαμηλό από τεχνικής πλευράς και από αγωνιστικής. Ας μην ξεχνάμε, ότι το Γυναικείο Τζούντο ανεβαίνει κατα κόρυφα διεθνώς και ξαφνικά θα το δούμε σε απλησίαστα επίπεδα, αν αδρανήσουμε. Χωρίς να έχουμε δει ξένες αθλήτριες, αλλά και μόνο από τις φωτογραφίες τεχνικών τους σε διεθνή περιοδικά έχουμε ήδη ένα φοβερό διάστημα να καλύψουμε. Υπάρχει πολλή δουλειά λοιπόν για τους Συλλόγους (που δεν δίνουν την πρέπουσα σημασία στο γυναικείο τους τμήμα τζούντο), για τους προπονητές (που θα πρέπει να κάνουν πιο εντατική και πιο αποδοτική τη δουλειά τους) και τέλος για τις αθλήτριες, οι οποίες φέρουν και το μεγαλύτερο βάρος της δουλειάς. Όσες από τις τελευταίες προορίζουν τους εαυτούς τους για διεθνείς αγώνες (και είναι μερικές που αξίζουν) θα πρέπει να βάλουν καλά ότο μολό τους, πως ο πρωταθλητισμός δεν είναι "φρου-φρου και αρώματα"! Έχει φοβερή και ειδικευμένη δουλειά, υπομονή, επιμονή, επιστράτευση όλων των πνευματικών και σωματικών ικανοτήτων καθώς και εξαφάνιση κάθε ίχνους "βεντετισμού", δηλαδή αυταρέσκειας και πρόσκαιρης και ανεδαφικής ικανοποίησης για "πλήξη" στόχων χωρίς ουσιαστική αξία.

Στους Βαλκανικούς Τζούντο Γυναικών, στην Κωνσταντινούπολη, είδαμε ότι η διαφορά μας με τις άλλες χώρες "παλεύεται" μόνο αν γίνει σοβαρή δουλειά. Οι Τούρκοι μας είπαν, ότι οι αθλήτριές τους έκαναν περί τα δέκα χρόνια τζούντο και το πιστεύουμε. Να μην περιμένουμε, πως θα διαλέγουμε αθλήτριες από κάποιο "μεγάλο πλήθος". Είμαστε λίγοι και είναι αυτό που μας δημιουργεί την ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ να είμαστε δυο φορές καλύτεροι σαν άτομα!

Στις φωτογραφίες που ακολουθούν το άρθρο βλέπουμε σε στιγμιότυπα:

1- Την Χριστοφορίδου να εφαρμόζει κέσα-γκατά σε αντίπαλό της.

2- Έναν από τους αρκετούς τραυματισμούς που συνέβηκαν λόγω αδεξιότητας και μη καλής προθέρμανσης των αθλητριών.

3- Την Σταυριά στα -48 κ. σε κέσα-γκατά σε αντίπαλό της.

4- Τη Ρίζου σε ακινητοποίηση επί της Τουμπολίδου στον τελικό.

5- Η Μαρκεσίνη σε ακινητοποίηση με κέσα-γκατά επί αντιπάλου της.

6- Η Νίκα σε κέσα-γκατά επί αντιπάλου της.

7- Απονομή στα -48 κ. από τον κ. Άχαντ. Κοκαλίτα 3η, Σταυριά 1η, Τσαρούχη 2η.

8- Απονομή στα -52 κ. από τον κ. Βόλαρη. Λουίζου 3η, Μπαρούφη 3η, Ρίζου 1η, Τουμπολίδου 2η.

9- Απονομή στα -56 κ. από τον κ. Κλουβάτο. Πατσέλη 2η, Χριστοφορίδου 1η, Παντελούκα 3η.

10- Απονομή στα -61 κ. από τον κ. Καρδάτο. Φατή 3η, Σταυριά 3η, Νίκα 2η (λείπει), Βαλαβάνη 1η.

11- Απονομή στα -66 κ. από τον κ. Στάμου. Ευαγγελινού 1η και Χατζηλάμπρου 2η.

12- Απονομή στα +72 κ. από τον κ. Ψιλόπουλο. Μαρκεσίνη 1η, Παπαθανασίου 2η.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ - ΣΧΟΛΙΑ

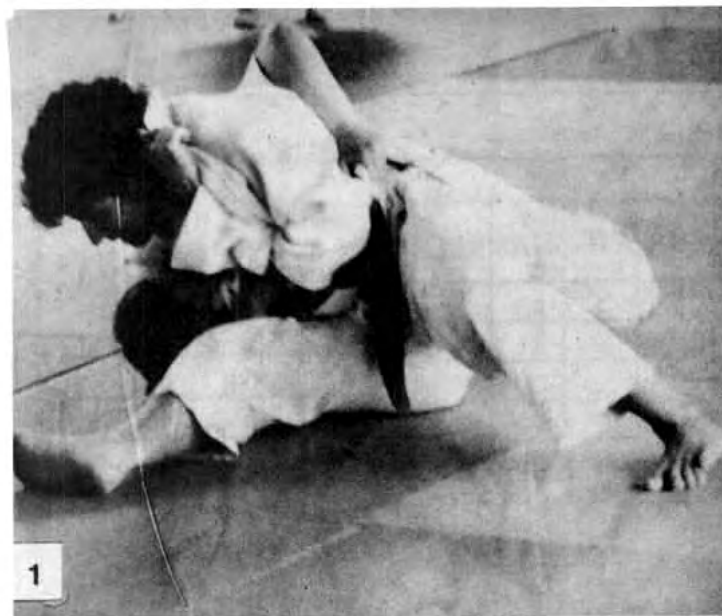
Από τα αποτελέσματα και με τους Κανόνες Αξιολόγησης, που ισχύουν (40 βαθμοί για 1ες θέσεις, 28 για 2ες και 16 για 3ες), καταλήγουμε στον επόμενο συνοπτικό πίνακα για Συμμετοχές, Θέσεις, Βαθμούς Αξιολόγησης και Κατάταξη Συλλόγων.

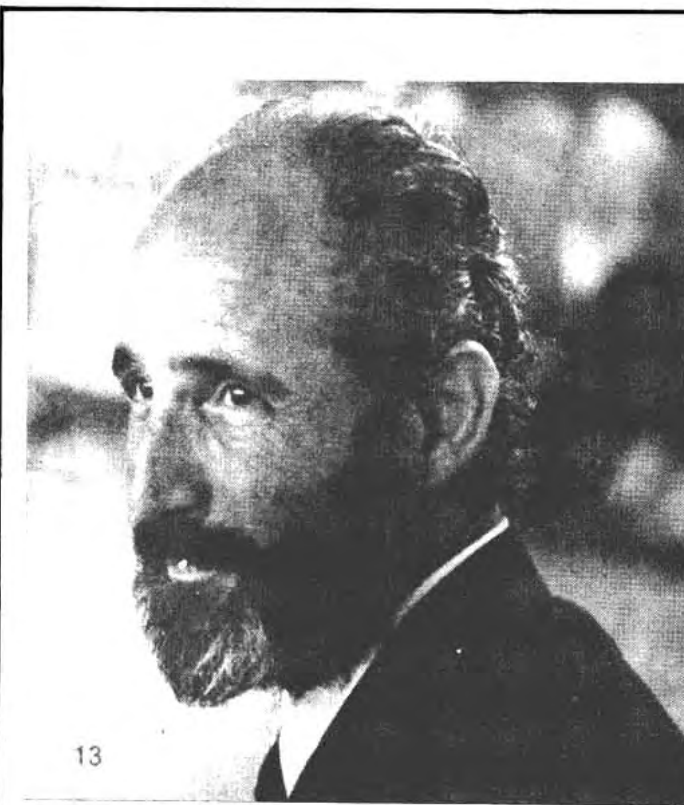
	ΣΥΜ	Α	Β	Γ	ΑΞΙΟΛ.	ΚΑΤΑΤΑΞΗ
1. Σπ.Λούης	4	-	1	1	44	4ος
2. ΑΣ Ρόδος	3	1	-	2	72	3ος
3. Ν.Λιόσια	4	-	1	-	28	7ος
4. ΑΟΝ Αργυρούπολης	5	-	-	2	32	6ος
5. ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ	2	1	-	-	40	5ος
6. Πανελλήνιος Γ.Σ.	8	3	1	1	164	1ος
7. Άρης Πετρούπολης	1	-	-	-	0	8ος
8. Ηρακλής Θεσ/νίκης	3	1	2	-	96	2ος
9. ΕΟΤΚ	1	-	1	-	28	7ος

Θα ήταν ουσιαστική παράληψη, αν δεν αναφέραμε για κάποια λεπτά σημεία της οργάνωσης των αγώνων που οδήγησαν σε δυσარέσκειες, εξαίρεση αθλητριών από τους αγώνες και μείωση του αθλητικού πνεύματος του τζούντο.

Αναφέροντας τα γεγονότα, όπως έπεσαν στην αντίληψή μας, παρατηρήσαμε δύο "παρatrάγουδα".

1. Στην κατηγορία των -56 κ. δεν έγινε δεκτή η αθλήτρια Φ. Μπότου του Α.Ο. Παραδείσου (Αμαρουσίου). Η εξήγηση ήταν, πως δεν είχε φτάσει στα χέρια της επιτροπής κλήρωσης το απόγευμα της Παρασκευής 3-5-85 η δήλωση συμμετοχής της από τον σύλλογό της και έτσι δεν είχε συμπεριληφθεί στην κλήρωση. Την Κυριακή το πρωί και πριν από τους αγώνες το παρατήρησε ο προπονητής (και εθνικός διαιτητής) Νίκος Χεκίμογλου και διαμαρτυρήθηκε επιδεικνύοντας και την σχετική επιστολή δήλωσης του συλλόγου του με ημερομηνία 30-4-85. Οι εκπρόσωποι των συλλόγων συσκεφθηκαν και αποφάσισαν να γίνει δεκτή η αθλήτρια Μπότου, μια και στην κατηγορία της έπαιζαν η κάθε μία με όλες, αν κανείς από τους αντιπροσώπους συλλόγων δεν έφερνε αντίρρηση. Έφερε αντίρρηση, όμως, ο κ. Σολόπουλος, πρό





13- Ο κ. Σολόπουλος

εδρος του "Σπύρου Λούη" και έτσι η Μπότου δεν έ-
παιξε.

Τασσόμαστε απερίφραστα ENANTION αυτής της α-
παράδεκτης συμπεριφοράς του κ. Σολόπουλου και το
νίζουμε, ότι τέτοιου είδους "μικροπρεπή" συλλογι
κά συμφέροντα αποτελούν τροχοπέδη για το άθλημα
και επίσης, αν θέλουμε να είμαστε τόσο αυστηροί
με τους άλλους, να περιμένουμε και οι άλλοι να
γίνουν αυστηροί με μας!

2. Το δεύτερο "παράταγγο" ήταν η καταγγε-
λία, πως η αθλήτρια Σκούταρη του ΕΟΤΚ δεν έγινε
δεκτή στα -66 κιλά, γιατί δηλώθηκε τηλεφωνικώς
την Παρασκευή στις 5 το απόγευμα, ενώ η κλήρωση
της κατηγορίας της έγινε στις 4:30! Είμαστε για
γέλια! Η περίφημη "οργάνωση" αυτής της "περίφη-
μης" κλήρωσης μας έχει "κουφάνει" πολλαπλώς! Από
ό,τι καταλάβαμε, στις κληρώσεις του τζούντο τόσα
χρόνια έχουν γίνει τόσα πολλά, που θα μπορούσαν
να ακυρώσουν όλους τους αγώνες. Αν πούμε μόνο, ό
τι όλα γίνονται με ανοιχτά χαρτιά και μπορεί "κά
ποιος" να κατευθύνει τους αθλητές του, όπου συμ-
φέρει, φτάνει!

Θα είναι λίγο δύσκολο για την αυτοκέφαλη ομο
σπονδία που θα αναλάβει σε λίγες μέρες να είναι
αυστηρή προς όλους τους άλλους και ... τόσοσο πο
λύ επιεικής προς ... σεαυτήν!

Θύμιος Περισίδης

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...



Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να
αδυνατίσουν γρήγορα προτείνουμε, μαζί με
ένα κατάλληλο πρόγραμμα διαίτας, να γυ-
μναστούν στο σπίτι φορώντας μια Ζώνη
Αδυνατίσματος ή μια Φόρμα Αδυνατίσματος
σε ασκήσεις με Σχοινάκι ή Στατικό Ποδήλα-
το ή τζόγκινγκ σε Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξί-
ματος για γενική επιδρωση και καθολική
λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος,
σε ασκήσεις για τη μέση με Ροδάκι ή Σανίδα
ή Πάγκο Κοιλιακών, και σε ασκήσεις με
Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους ή Αυγίζόμενη
Μπάρα κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρω-
ματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star.
Όλα αυτά θα τα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ,
Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

ΜΑΣΑΤΟΜΟ ΤΑΚΑΓΚΙ: Ο ΕΙΔΗΜΟΝΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Από τη Μασάε Μασουμότο
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Θυμάται τα παιδικά του χρόνια όταν ήταν τόσο λεπτεπίλεπτος. Η εκπαίδευσή του, όμως, στο Δημοτικό τον σφυρηλάτησαν και τον άλλαξαν κυριολεκτικά.

Καράτε. Η λέξη "γεννά" πολλές και ποικίλες εικόνες στη φαντασία των άσχετων με τούτη τη μαχητική τέχνη. Καθαρά και μόνο θέμα δύναμης, σιδεροκέφαλοι υπεράνθρωποι που συντρίβουν τούβλα και σπάζουν ξύλινες σανίδες με τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι* γεγονότα που συνοδεύονται από εκρήξεις "εκκωφαντικού" ήχου που δεν φαίνεται να έχει καμιά λεκτική σημασία. Αυτό είναι το Καράτε. Είναι όμως έτσι τα πράγματα; Ένας από τους μεγαλύτερους ειδήμονες στο άθλημα, στην Ιαπωνία φαίνεται να διαφωνεί ριζικά. Στην πραγματικότητα, το καράτε είναι ηθική, πνευματική υγεία, ευγένεια, αναζήτηση του πνεύματος, το οποίο άλλοι αποζητούν στο Βουδισμό Zen. Ο Μασατόμο Τακάγκι υποστηρίζει ένθερμα, πως το Καράτε είναι ο "μη-στάσιμος Zen".

Ο Τακάγκι είναι ένας μικρόσωμος μεσήλικας, με ισχυρό χαρακτήρα και έντονη ιδιοσυγκρασία. Δεν ήταν όμως πάντοτε έτσι. Θυμάται τα πρώτα χρόνια της ζωής του, όταν, ηθελημένα, ήταν τόσο λεπτεπίλεπτος. Όμως, η εκπαίδευσή του στο Δημοτικό τον σφυρηλάτησε και κυριολεκτικά τον μετέτρεψε σ'άλλον άνθρωπο. Έφτασε μέχρι τα οχτώ νταν (έναν από τους δυσκολότερα κατορθωτούς βαθμούς) στο καράτε και σήμερα (όχι πλέον εν ενεργεία σαν εκπαιδευτής), επιβλέπει την πορεία του αθλήματος σε περισσότερες από 50 χώρες, μες από το πόστο του φαν Αντιπροέδρου του Νίχον Καράτε Κύο-Κάι (Συνδέσμου Ιαπωνικού Καράτε).

Όσο μιλάει για τη μύση του στο καράτε, οι αρχάριοι εκτελούν την καθημερινή τους προπόνηση στο ντότζο (γυμναστήριο), μόλις λίγα μέτρα μακριά. Η συνομιλία μας συνοδεύεται από κραυγές που βγαίνουν απ'τα λαρύγγια των μαθητών, μόλις ακουμπήσουν τα γυμνά τους πέλματα στο παρκέ, στο τέλος πολύπλοκων σετ αμυντικών κι επιθετικών κινήσεων με πόδια και χέρια. Οι κινήσεις μοιάζουν με συνδυασμούς ταχυδακτυλουργίας και μπαλλέτου. Οι μαθητές επιζητούν ανάπτυξη ευκινησίας -των ταχέων πνευματικοσωματικών ανακλαστικών που οδηγούν σε υπερβολική ικανότητα. Η καταπόνηση των κουρασμένων μυών και η εφύδρωση που προκαλείται από τη συνεχή κίνηση μετά από παρατεταμένη χρονική περίοδο αποτελούν βασικά στοιχεία στην ανάπτυξη σωστού χαρακτήρα ο οποίος (όπως λέει ο Τακάγκι) είναι το πρωτόπλασμα του καράτε.

Την αλήθεια τούτη ανακάλυψε στα πρώτα του χρόνια. "Η μητέρα μου πέθανε τρεις μήνες μετά τη γέννησή μου. Από τον καιρό του Δημοτικού, αναγκάστηκα να ζήσω εσώκλειστος μακριά από την οικογένειά μου. Αυτά τα πρώτα χρόνια τα ζήσα στην Κορέα.

Βλέπετε, ο πατέρας μου ήταν Διπλωματικός Υπάλληλος (η Ιαπωνία ασκούσε διοικητικά χρέη επί ολοκλήρου της χερσονήσου της Κορέας για αρκετές δεκαετίες, μέχρι τη λήξη του 2ου Παγκόσμιου το '45)".

Στην ηλικία των 12 χρόνων, αποχωρίστηκε ακόμη περισσότερο την οικογένειά του, μια κι έπρεπε να επιστρέψει στην Ιαπωνία για να φοιτήσει στο Γυμνάσιο. Πάλι, ήταν εσώκλειστος, αυτή τη φορά στο Κουμαμότο, μια πόλη στο νοτιότερο από τα τέσσερα κυριότερα νησιά της Ιαπωνίας. Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, θυμάται ο Τακάγκι, τους κακομεταχειριζόνταν διαρκώς. "Πράγματι ήμουν πολύ λεπτεπίλεπτος και σχεδόν θηλυπρεπής, θα μπορούσα να πω, κείνα τα χρόνια.

"Ίσως, ζώντας στην Κορέα τα πρώτα χρόνια της ζωής μου δεν είχα ιδέα για τη χρήση τιμητικών όρων. Δεν είχα υπόψη μου τον τρόπο με τον οποίο απευθύνουν οι Ιάπωνες το λόγο σε ανώτερους ή κατώτερους τους. Έτσι, όποτε μιλούσα σε γηραιότερους μου στο σχολείο, δεν χρησιμοποιούσα τους τιμητικούς γλωσσικούς ιδιοματισμούς και φυσικά τιμωρήθηκα επανειλημμένα για έλλειψη σεβασμού".

Ανεχόμενος την κακομεταχείριση για χρόνια, ουδέποτε έχασε τη ψυχραιμία του, μέχρι τη στιγμή που συνέβηκε κάποιο περιστατικό.

"Έφτασα στο σημείο να χτυπήσω μεγαλύτερό μου, που με είχε προηγουμένως προκαλέσει. Από κείνη τη στιγμή κι ύστερα, κατάλαβα το νόημα του μούντο (μαχητικού πνεύματος). Ανέκαθεν συμπεριφερόμουν ήρεμα* να όμως, που έφτασε η στιγμή να συνειδητοποιήσω την ισχύ και τη δύναμή μου. Από τότε και μετά κινητοποιήθηκε το ενδιαφέρον μου προς το καράτε.

"Έχω καταλάβει, πως το καράτε σώζει ζωές* κάτι που μου έγινε ιδιαίτερα αντιληπτό μετά τη λήξη του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, όταν τα μέσα συντήρησης των ανθρώπων είχαν ελαχιστοποιηθεί ή καταστραφεί. Το καράτε τους βοηθούσε κείνες τις στιγμές να ξαναβρούν τη σωματική τους δύναμη πρώτ' απ'όλα κι ύστερα, με συνεχή εξάσκηση, να ανακτήσουν και να αυξήσουν την πνευματική τους δύναμη* παράγοντα, ο οποίος παίζει πρωταρχικό ρόλο στη σπουδή του καράτε. Κείνη την περίοδο, όπου οι δυσκολίες ήταν τεράστιες, η ανάκτηση της σωματικής και της πνευματικής ισχύος συνέβαλε στην εύρεση λύσεων σε πολλά προβλήματα".

Τώρα πλέον, αντικρύζει το άθλημα από διαφορετική οπτική γωνία, από πιο σφαιρική σκοπιά. Μες από το σωματείο του, που καλύπτει 52 χώρες, και από 70 από τους κορυφαίους προπονητές του, αντιμετωπίζει το καράτε σαν μέσο δημιουργίας της πραγματικής φιλίας μεταξύ ατόμων, άσχετα από το κοινωνικό, πνευματικό, θρησκευτικό ή πολιτικό τους υπόβαθρο. "Το βλέπουμε σαν άθλημα αδέσμευτο κι απεριό-





ριστο. Όλοι είναι ίδιοι. Μεσ από την εγκαρτέρηση και την ανέχεια των ίδιων καταστάσεων πέρ' από εθνικότητες) και μεσ από την καταπόνηση και την εφύδρωση που οφείλονται στη σκληρή προπόνηση, καλλιεργούμε την αγνότητα στην καρδιά και στο νου και η φιλία μεταξύ μας είναι πραγματική, αυθεντική, ομόψυχη".

Ο Τακάγκι δεν δείχνει ενθουσιασμένος με την τροπή που 'χουν πάρει σήμερα τα πράγματα. Στην ουσία, βλέπει τα μειονεκτήματά που έχουν συσσωρευθεί από την έναρξη της εποχής της μαζικής ενημέρωσης. "Υποβαλλόμαστε σε πλύση εγκεφάλου απ' το πρωί ως το βράδυ. "Βομβαρδιζόμαστε" με ειδήσεις από το ραδιόφωνο, την τηλεόραση, τα περιοδικά, τις εφημερίδες.

"Υπάρχει ίσως υπερκορεσμός στον τομέα της πληροφορίας. Γεμίζουμε το μυαλό μας με ειδήσεις και δεν αφήνουμε περιθώρια για κάτι άλλο. Πρέπει να επιβάλλουμε μια ιεραρχία στις σκέψεις μας. Σκεφτόμαστε παλαιότερα, πως η ειρήνη κι η ευφορία πέρασαν μεσ από την υλιστική κουλτούρα. Όμως, αυτό δεν ισχύει πλέον. Έχει καταρριφθεί σαν ιδέα. Ο υλιστικός πολιτισμός έχει αναπτυχθεί, όχι όμως η πνευματική πλευρά αυτού".

Κατά τη γνώμη του, αυτό το κενό έρχεται να καλύψει το καράτε. Όπως όλα τα παραδοσιακά Ιαπωνικά αθλήματα, έχει ξεπηδήσει εδώ και 2000 χρόνια από την Ανατολική φιλοσοφία, η οποία, ως γνωστόν ανέκαθεν προσέδιδε ιδιαίτερη έμφαση στις ηθικές αξίες. Η απόκτηση δεξιότητες αποτελεί απλώς τμήμα της διαδικασίας δόμησης υγιούς σώματος και πνεύματος. Το συνθετικό του καράτε "κάρα" υποδη

λώνει στα Ιαπωνικά το "σύμπαν". Μία εξήγηση που δόθηκε από την Ένωση Καράτε λέει, ότι "στα πλαίσια της θρησκευτικής δοξασίας του Ζεν, δηλώνει την πράξη της διαδικασίας απελευθέρωσης του ατόμου από το Εγώ του, φτάνοντας σε ένα πνευματικό επίπεδο ανεπηρέαστου λογισμού: το επίπεδο της ανυπαρξίας.

Με την έννοια "επίπεδο ανυπαρξίας" υποδηλώνεται η απόπειρα κάποιου να απαλλαγεί από κάθε είδους επιθυμία και να αναπτύξει αξιολογία χαρακτήρα. Μπορεί να ειπωθεί, δηλαδή, ότι ο πραγματικός σκοπός του καράτε -ντο (στα Ιαπωνικά η λέξη ντο σημαίνει "οδός" ή "τρόπος") είναι η εκπαίδευση κάποιου κατά τρόπον, ώστε να του επιτρέψει να διάνει δίκαιη και διακριτική ζωή, χωρίς να δημιουργεί προβλήματα στους γύρω του, χωρίς να φοβάται τους δυνατούς και τους αδύνατους, χωρίς να επηρεάζεται διακεκριμένων ατόμων ή να υποκύπτει σε φαρτούς θησαυρούς.

Από σωματικής πλευράς, η προπόνηση περιλαμβάνει πολλές αμυντικές κι επιθετικές τεχνικές. Αυτό προϋποθέτει συνεχή εξάσκηση κατά την οποία κρίνεται απαραίτητη η άμεση ανταπόκριση. Η αυτοπειθαρχία σύντομα αποδεικνύεται κεντρικός πυρήνας της εξάσκησης. Η πνευματική πειθαρχία ενισχύεται από την καθημερινή προσπάθεια να φτάσει το άτομο στα υψηλά επίπεδα που απαιτούνται από το Σύνδεσμο Καράτε μεσ από τις πέντε αρχές του τις οποίες αντικρύζει κανείς σε κάθε ντόντζο του καράτε.

Με λίγα λόγια οι πέντε αρχές είναι οι ακόλουθες:

Αναζήτησε την τελειότητα στον χαρακτήρα.
Φανού Ψερέγγυος (μην ψεύδεις).
Καλλιέργησε το πνεύμα της προσπάθειας.
Σεβάσου τους άλλους.
Απόφευγε τη βίαιη συμπεριφορά.

Σύμφωνα με τον Μασατόμο Τακάγκι: "Καθώς βλέπετε, δεν υπάρχουν αθλητικοί όροι σε τούτες. Μερικοί νομίζουν, πως καράτε είναι μόνο το να σπαστεί το βύβλα και να χτυπάς πράγματα ή ανθρώπους. Όμως δεν αληθεύουν. Το κοινό επιζητεί το σπάσιμο τούτων ή άλλου υλικού σε δημόσιες επιδείξεις μόνο και μόνο για να διαπιστώσει τη δύναμή τους. Αυτό κάθε άλλο παρά σε καλό έχει αποβεί σε μας. Το καράτε δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα. Στις πέντε αρχές του, η ηθική είναι ο τομέας που τονίζεται. Το καράτε είναι το "πάντρεμα" ηθικής κι αθλήματος. Αντανακλά εσένα και τη συμπεριφορά σου στους γύρω σου. Βοηθά τους άλλους και φανερώνει εκτίμηση προς αυτούς. Αρχίζει και τελειώνει με την ένδειξη ευγένειας και σεβασμού προς τα άτομα".

Για τον παρατηρητή, το καράτε είναι βίαιο κι επιθετικό. Η εντύπωση αυτή γίνεται σαφέστερη στο μηνιαίο-περιοδικό που εκδίδει ο Σύνδεσμος Καράτε. Το περιοδικό είναι γεμάτο από φωτογραφίες με φάσεις καράτε, όπου τα πλέον επιθετικά άτομα παίρνουν τις απειλητικότερες πόζες επιτιθέμενα με κλωτσιές και χτυπήματα στα ζωτικότερα τμήματα του σώματος.

Μόλις το ακούσει αυτό ο Τακάγκι, φέρνει στο μυαλό του τις λέξεις του πρώτου του δασκάλου του Γκίτσιν Φουνακόσι, ο οποίος θεωρείται σήμερα ο "Πατέρας του καράτε" κι ο οποίος στο σπίτι του είχε χαραγμένη την εξής επιγραφή: "Να'σαι περήφανος για το ότι ποτέ στη ζωή σου δεν θα χρησιμοποιήσεις το πραγματικό καράτε". Το καράτε είναι αποκλειστικά εξάσκηση του ανθρώπινου νου. Μεσ από τη σωματική εκπαίδευση και τους κόπους που εγκλύει, μπορείς να αναπτύξεις πολύ δυνατό πνεύμα και πλήρως αυτοελεγχόμενο χαρακτήρα. Το καράτε, όμως είναι για να αμύνεσαι εσύ ο ίδιος σε περίπτωση επίθεσης. Δεν είναι για να το χρησιμοποιείς για επίθεση ούτε μια φορά στη ζωή σου ολόκληρη".

Άρα, η επιθετικότητα έγκειται στο να παρέχει την απαραίτητη για την προπόνηση σκληραγώγηση και για να αποκτάει ο μαθητής δύναμη και γνώση των λαβών, προκειμένου να αντιμετωπίζει τους αντιπάλους του.

Το να μάθει κανείς τις λαβές ή τα χτυπήματα είναι τελείως διαφορετικό από το να τα εφαρμόσει σ' άλλους. "Το να διδαχθείς καράτε με σκοπό να μάθεις πως να πολεμάς ή να σκοτώνεις είναι ενάντιο στις αρχές του. Απορρίπτει ολόκληρο το συλλογισμό του καράτε. Πρέπει να αντιληφθείς πόση δύναμη έχεις κερδίσει και να τη χρησιμοποιήσεις μόνο για καλό σκοπό. Πρέπει να έχεις έλεγχο του εαυτού σου σε κάθε στιγμή. Οφείλεις να είσαι ευγενικότερος και πιο καλοπροαίρετος από ποτέ άλλοτε. Αφ' ης στιγμής ξέρεις καράτε, ουδέποτε θα επιτεθείς εναντίον άλλων ατόμων, ιδίως πιο αδύναμων από σένα, επειδή ακριβώς θα έχεις ανακαλύψει το νόημα των πέντε αρχών. Το Καράτε δεν είναι επιθετικό. Η δύναμη που αποκτάς από την προπόνηση είναι για να αποθαρρύνει τη βία και την επιθετικότητα. Είναι αποκλειστικά και μόνο μέθοδος αυτοάμυνας. Δεν μπορεί να έχει άλλο σκοπό".

Αυτό τον καιρό, ο Τακάγκι έχει ορισμένες ιδέες, προκειμένου να χρησιμοποιήσει το καράτε σε πολλούς τομείς. Το βλέπει, για παράδειγμα, σαν ζωτικό τμήμα του σχολικού προγράμματος. Η Ιαπωνική εκπαίδευση στην μεταπολεμική περίοδο, έχει προσδώσει ιδιαίτερη έμφαση στην αξιοποίηση του πνεύματος, την εντατική προετοιμασία των παιδιών για το δύσκολο πέρασμα από το νηπιαγωγείο στο Πανεπιστήμιο. Όμως, έχουν μείνει πίσω η ηθική κι η σωματική παιδεία. "Θέλω να δω το καράτε να χρησιμοποιείται σαν εκπαιδευτικό "εργαλείο", γιατί οι πέντε αρχές του καράτε-ντο είναι ιδανικές για τη σωστή ηθική ωρίμανση των νέων ανθρώπων".

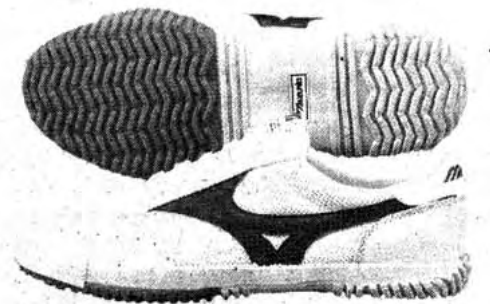
Ο Τακάγκι αντιμετωπίζει επίσης το άθλημα σαν όπλο για την καταπολέμηση της μόλυνσης. "Οι άνθρωποι ξέρουν καλά τη φυσική, περιβαλλοντολογική μόλυνση, αλλά δεν έχουν αντιληφθεί την πνευματική που υπάρχει. Τέτοιου είδους μόλυνση ξεκινά από την επιθυμία του ανθρώπου να αποκτήσει λεφτά. Ο καθαρός νους είναι απαραίτητος. Εάν μπορούσαμε να πλησιάσουμε τους νέους μεσ από το καράτε και να τους παράσχουμε πνευματική τροφή, σύντομα θα βρεθούν πνευματικοί ηγέτες, ικανοί να χαλιναγωγήσουν την κατάσταση και να δώσουν λύσεις σε προβλήματα.

Μασάε Μασουμότο

MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ NTANNY ΙΝΟΣΑΝΤΟ

Από τον Τζ. Νομπλ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου



Πολλοί νομίζουν, ότι ο Ντάννυ Ινোসάντο είναι απλά και μόνον ο διάδοχος του διάσημου Μπρους Λη. Εν τούτοις, -αν και παρακινήθηκε από τον Λη να συνεχίσει και να εξελίξει την μέθοδό του αυτοάμυνας- το Τζέετ-Κούνε-Ντο, αυτή δεν είναι παρά μια μονάχα όψη του Ινোসάντο.

Ήδη αρκετά επιτήδειος δάσκαλος μαχητικών τεχνών, από τότε που πρωτοσυναντήθηκε με τον Μπρους Λη έγινε στενός του φίλος. Οι Μπρους και Ντάννυ προπονούσαν μαζί, έκαναν επιδείξεις μαζί, μαζί πειραματίζονταν, είχαν κοινούς φίλους, έκαναν κοινές εμφανίσεις, διδάσκονταν μαζί και αντάλλαζαν γνώμες και γνώσεις. Ο Μπρους δίδαξε στον Ντάννυ τις μοναδικές του ιδέες κι αρχές επάνω στην τέχνη του "μάχεσθαι" και τη φιλοσοφία του. Σε αντίλλαγμα, ο Ντάννυ επέβαλε τον Μπρους στο κοινό των Φιλιππίνων. Ο Μπρους συμπεριέλαβε τον Ντάν-

νυ στην τελευταία του ταινία, η οποία έμεινε στη μέση και κατά τραγική ειρωνία ονομαζόταν "Το Παιχνίδι του Θανάτου". Η θανατηφόρα μάχη με τα νουντσάκου ανάμεσα στον Μπρους και τον Ντάννυ λέγεται πως είναι ό,τι καλύτερο έχει ποτέ κινηματογραφηθεί στο χώρο των μαχητικών τεχνών. (Η σκηνή αυτή απαγορεύτηκε και κόπηκε από το φιλμ κατά την προβολή της στην Αγγλία). Ο Ντάννυ κατά τύχη ήταν ο πρώτος που δίδαξε στον Μπρους τη χρησιμοποίηση των νουντσάκου ή "Ταμπάκ τογιακ όπως είναι γνωστά στις Φιλιππίνες.

Ο Ντάννυ ανήκει στους τρεις δασκάλους από τον Μπρους Λη του Τζέετ-Κούνε-Ντο. Επιπλέον, ο Λη τον ενθάρρυνε να ενσωματώσει τα δικά του νεωτεριστικά στοιχεία στο Τζέετ-Κούνε-Ντο προκειμένου να το διατηρήσει ζωντανό κι εξελίξιμο. Ο Ντάννυ είναι ένας ιδιαίτερα έξυπνος άνθρωπος, που δι-

δάσκει ιστορία και φυσική αγωγή. Ο Λη δεν θα μπορούσε να έχει κάνει καλύτερη εκλογή.

Μετά από εκπαιδευτικό σεμινάριο σε ειδικό ντότζο στην Αγγλία, στη διάρκεια του οποίου ο Ντάννυ Ινোসάντο εντυπωσίασε το κοινό με την αξιωματική δεξιοτεχνία του, το ταλέντο και την επιμονή του, ακολούθησε συζήτηση. Ήταν θαυμάσιος ο συνδιασμός του ήσυχου, φιλικού και πολύ συνεργάσιμου ατόμου με ένα από τα ανώτερα ηγετικά στελέχη των μαχητικών τεχνών στον κόσμο. Σας δίνου με τη συζήτηση όπως ακριβώς έγινε.

ΕΡ: Ντάννυ, πότε ξεκίνησες προπόνηση στις μαχητικές τέχνες;

ΑΠ: Πρωτοξεκίνησα προπόνηση σε νεαρή ηλικία, με τον θείο μου τα καλοκαίρια του '45 και '46. Μου δίδαξε ένα μέρος από το Τε της Οκινάουα και Ζίου-Ζίτσου. Ασχολούμαι, όμως, σοβαρά με τις μαχητικές τέχνες από το '57, από τότε που ήμουν στα μέσα της φοίτησής μου στο Κολλέγιο.

ΕΡ: Ποιος σε προπονούσε;

ΑΠ: Ξεκίνησα Τζούντο μ'έναν τύπο, τον Ντοκ Γιοσιμούρα, στα '57. Το '59 μεταπήδησα στο καράτε με δασκάλό μου τον Χένρι Σλομάνσκυ, την εποχή που υπηρετούσα το στρατιωτικό μου, στην 101η Μοίρα της Αεροπορίας. Είχα κι άλλους δασκάλους εκεί. Θα μπορούσα να πω, πως ό,τι μας δίδασκαν ήταν ένα πάντρεμα ανάμεσα στα στυλ της Οκινάουα, της Ιαπωνίας και της Κορέας. Αυτό ήταν στο Φορτ Κάμπελ. Έπειτα, όταν αποστρατεύτηκα το '61, πήρα μαθήματα από τον διάσημο δάσκαλο της Δυτικής Ακτής, Εντ Πάρκερ. Μετά από μικρό διάστημα, έγινα ένας από τους βοηθούς του Εντ στη Σχολή Καράτε Κέμπο. Εκείνη την εποχή διδασκόμουν Κουνγκ-Φου κάτω από τη καθοδήγηση των Βόγια και Λη.

ΕΡ: Στη διάρκεια του σεμιναρίου ανέφερες, ότι η εκπαίδευση στο Κουνγκ-Φου εκείνες τις μέρες θεωρείτο βασική.

ΑΠ: Ναι, κείνη την εποχή το Κουνγκ-Φου είχε βραδεία εξάπλωση. Στο πρώτο μου μάθημα, το μόνο που έκανα ήταν να μάθω τη στάση του ίππου. Στο δεύτερο μάθημα διδάχθηκα τη βασική γροθιά από τη στάση του ίππου τίποτε άλλο και μιλάμε για 45 λεπτά μαθήματα. Καμμία πρακτική εφαρμογή στους πρώτους 6 μήνες.

ΕΡ: Άρα, οι μαχητικές τέχνες έχουν αλλάξει πολύ στα τελευταία 20 χρόνια.

ΑΠ: Είναι αλήθεια. Οι δάσκαλοι διδάσκουν πολύ περισσότερα τώρα και σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Είναι πρόθυμοι να δεχτούν άλλες ιδέες, άλλους συλλογισμούς, άλλα στυλ.

ΕΡ: Είναι αλήθεια, ότι ο Μπρους Λη σ'έβαλε σ'ένα δρόμο; Κατά κάποιο τρόπο, σου έδειξε τη σωστή πορεία εξέλιξης;

ΑΠ: Μου 'δειξε την κατεύθυνση που θα 'πρεπε να πάρω. Από κει και πέρα όμως είναι υπόθεση του καθενός για το ποιο δρόμο θα τραβήξει. Η τέχνη του Μπρους, το Τζέετ Κούνε Ντο είναι, όπως εξήγησα στο σεμινάριο, ένας συλλογισμός, μια σύλληψη, παρ'ότι έχει δικές του τεχνικές. Αλλά νομίζω, πως ν'ψάξει κανείς θα της βρει σε άλλα είδη. Και, νομίζω πως οι πιο αναπτυγμένοι άνθρωποι τις έχουν, όπως το ρυθμό, την αίσθηση του σώματος, την αίσθηση του χρόνου.

ΕΡ: Είναι κάτι που ισχύει σ'όλα τα στυλ;

ΑΠ: Ναι, σίγουρα. Νομίζω, ότι οι ανώτεροι άνθρωποι έχουν αυτές τις ιδιότητες. Ο Μπρους, όμως ήθελε να το διδάξει από την αρχή. Φυσικά, προϋποθέτει μια καλλιέργεια.

ΕΡ: Τι σημαίνει στην ουσία "Τζέετ Κούνε Ντο";

ΑΠ: Η λέξη "Τζέετ" σημαίνει σταμάτημα ή παρεμβολή. "Κούνε" σημαίνει γροθιά ή στυλ και "Ντο" ο τρόπος ή η πραγματικότητα. Ο Μπρους από την αρχή δεν σκόπευε να προσδώσει στην τέχνη του σταθερό στυλ. Αυτό που το κάνει να ξεχωρίζει από τα άλλα στυλ είναι η έλλειψη στερεότυπων τεχνικών ή σετ. Είναι ζωντανό, ρευστό, συνέχεια αλλάζει φόρμα. Μερικές φορές δίνει την εντύπωση Δυτικής πυγμαχίας' άλλες φορές μοιάζει με Ταϊλανδέζικο Κικ-μπόξιν. Ενσωματώνει αρχές και κινήσεις από το Εσκριμα, την πάλη, την Ξιφασκία, το τζούντο κλπ. Ξαν τέχνη παρουσιάζει μεγάλη ελαστικότητα, θα μπορούσα να πω.

ΕΡ: Πότε και πως πρωτοσυνάντησες τον Μπρους;

ΑΠ: Ήταν το '64 στο Διεθνές Πρωτάθλημα Καράτε του Εντ Πάρκερ, στην Καλιφόρνια. Μετά από πρόσκληση του Εντ, ο Μπρους επρόκειτο να κάνει μια επίδειξη. Είχα μείνει τόσο ενθουσιασμένος, ώστε γεννήθηκε μέσα μου η επιθυμία να μαθητεύσω κοντά του. Είχα βοηθήσει τον Εντ στη διοργάνωση των αγώνων και φρόντιζα για τον Μπρους όσο διάστημα ήταν στον τόπο διεξαγωγής. Έτσι είχα όλο τον καιρό να μιλήσω μαζί του.

ΕΡ: Νομίζω, πως κάνατε κι έναν αγώνα μαζί. Έτσι δεν είναι;

ΑΠ: Ναι. Στο δωμάτιο ενός ξενοδοχείου.

ΕΡ: Τι συνέβηκε;

ΑΠ: Ήμουν αποκλειστικά το πιόνι του. Κυριολεκτικά με έλεγχε σα μωρό. Δεν μπορούσα να τον αντιμετωπίσω. Δεν μπορώ να πω, πως χρησιμοποιούσε δύναμη. Απλούστατα έλεγχε το σώμα μου. Θυμάμαι, πως ήταν κι ένας τύπος τότε εκεί, κάποιος Βογκ. Έκαναν έναν αγώνα -ή μάλλον, ο Μπρους έπαιξε μαζί του. Μπροστά του είμασταν μαριονέτες. Είχα μείνει κατάπληκτος. Όχι βέβαια πως δεν είχα ξαναχάσει σε αγώνες' όχι όμως με τον τρόπο που έχασα από τον Μπρους. Κυριαρχούσε στην πράξη. Αντιμετώπιζε τα χτυπήματα λες και ήταν παιχνίδια. Κείνο το βράδυ δεν μπόρεσα να κοιμηθώ. Δηλαδή, ό,τι είχα μάθει στα προηγούμενα χρόνια πήγαινε χαμένο. Προσέγγιζε τις γνώσεις μου χωρίς καλά-καλά να προσπαθήσει.

ΕΡ: Από τότε άρχισες προπόνηση μαζί του;

ΑΠ: Με προπόνησε τον Ιούλιο και τον Αύγουστο της ίδιας χρονιάς. Ουσιαστικά, ξεκίνησα προπόνηση μαζί του το '66. Βλέπεις, όλο κείνο το διάστημα έλειπε στο Χογκ-Κογκ.

ΕΡ: Ποιό ήταν το στυλ του εκείνη την εποχή;

ΑΠ: Προσπαθούσε να συνδιάσει 26 στοιχεία μάχης, από τα οποία το Γουίν-Τσουν ήταν ο πυρήνας. Είχε συμπεριλάβει την τεχνική του Αλόγου του Μάν τις (έντομο που στέκεται σαν να προσεύχεται)



ΕΡ: Μπορείς να μας μιλήσεις λίγο για τις τέχνες των Φιλιππίνων και την ανάμειξή σου σ'αυτές;

ΑΠ: Αυτός είναι ο πρωταρχικός μου σκοπός -να προωθήσω τις τέχνες των Φιλιππίνων -Εσκριμα, Άρνις, Κάλλι κλπ... Τα συστήματα αυτά έχουν πολλά να προσφέρουν στην πολιτιστική ανάπτυξη. Ξέρω πως οι παλαιοί δάσκαλοι του Εσκριμα θα ήθελαν να δουν κάτι τέτοιο να γίνεται. Οι μαχητικές τέχνες των Φιλιππίνων καλύπτουν αμφότερα τ'είδη μάχης, δηλαδή την ένοπλη και την άοπλη.

Ξεκίνησα σπουδές στο Εσκριμα το '60 με '61. Τα παράτησα για λίγο κι επανήλθα το '63, οπότε αθλήθηκα για ένα χρόνο. Εγκατέλειψα πάλι για λίγο κι επανήλθα πλέον το '67. Στην ουσία, η οικογένειά μου έχει παράδοση στο άθλημα. Ο παππούς μου ήταν αθλητής του Εσκριμα, κάτι που έμαθα μόλις πριν λίγα χρόνια. Έκανα προπόνηση μ'έναν ηλικιωμένο δάσκαλο, όταν μου είπε ότι αυτός κι ο παππούς μου συνήθιζαν να γυμνάζονται όλη την ώρα κι ότι ο δεύτερος ήταν δάσκαλος αυτού του στυλ. Αρκετοί από κείνους που κάνουν Κατζουκέμπο γνωρίζουν Κάλλι ή Εσκριμα, αλλά δεν τα διδάσκουν στους μαθητές τους.

ΕΡ: Στη διάρκεια του σεμιναρίου μας είπες για το πρώτο σου μάθημα Εσκριμα. Ήταν οδυνηρό, έτσι δεν είναι;

ΑΠ: Σωστό. Είχαμε το δάσκαλο Ελουστρίσιμο. Επιβαλλόταν να κρατάμε όλοι ράβδο. Μου είπε να τον πιάσω και να τον στριφογυρίσω. Καθώς το έκανα, χτύπησε το χέρι μου με το ραβδί του με όλη του τη δύναμη. Έπειτα με χτύπησε στο πόδι. Έπεσα στο έδαφος βογγώντας. Θυμάμαι, ότι μόλις και με δυ-

σκολία ανάπνεα. Αν δεχθείς χτύπημα στο χέρι, αυτό επηρεάζει την αναπνοή σου. Δεν ξέρω γιατί, αλλά είναι γεγονός. Αυτή ήταν η παλιά μέθοδος διδασκαλίας. Σημάσια είχε να δώσει ο δάσκαλος στον μαθητή να καταλάβει τι σημαίνει χτύπημα στο χέρι -μια βασικότερη τεχνική του Κάλλι. Διερωτήθηκα πολλές φορές γιατί έπρεπε να με χτυπήσει τόσο δυνατά. Θα έπρεπε ίσως να μου το έχει εξηγήσει. Ο δάσκαλος αποσκοπούσε αφενός στο να εκτιμήσει ο μαθητής τη σημασία του χτυπήματος, αφ'ετέρου για να δοκιμάσει τη δίψα του για μάθηση. Επ' ευκαιρία, σήμερα δεν χτυπάμε τα χέρια.

ΕΡ: Ποιοί είναι στις ημέρες μας οι κορυφαίοι αθλητές του Κάλλι ή του Εσκριμα στις Ηνωμένες Πολιτείες;

ΑΠ: Ο καλύτερος σήμερα ζει στη Χαβάη. Ονομάζεται Φλόρα Βίλλα μπριλ. Υπήρξε ανίκητος πρωταθλητής σε άπειρους αγώνες στις Φιλιππίνες και στη Χαβάη. Ο καλύτερος μαθητής του, ο Μπεν Λαργκούζα, ζει στο Σαν Φρανσίσκο. Ο συναθλητής μου Ρίτσαρντ, κι εγώ προπονηθήκαμε από του Λαργκούζα, καθώς και τον Μεγάλο Δάσκαλο Βίλλαμπριλ. Θεωρώ τον Δάσκαλο Λαργκούζα σαν τον καλύτερο αθλητή μαχητικών τεχνών στις Φιλιππίνες. Οι περισσότεροι από τους γκούρο του βρίσκονται στις περιοχές του Σαν Φρανσίσκο - Σαν Χοζέ και Όκλαντ.

ΕΡ: Τι σημαίνει η λέξη "γκούρο";

ΑΠ: Γκούρο στα Φιλιππινέζικα σημαίνει δάσκαλος. Ο Μεγάλος Δάσκαλος λέγεται Τούμε. Εγώ προσωπικά δεν είμαι Μεγάλος Δάσκαλος. Στους αρχαίους χρόνους ο Τούμε έπρεπε να αποδείξει την αξία του σε πραγματική μάχη. Ο τίτλος απονεμόταν από την ε-

παρχία. Στην εποχή μας υπάρχει αυτός ο τίτλος, αλλά διαφέρει από κείνον του παρελθόντος. Ακόμα και σήμερα, δεν θέλει κανείς να αποκαλείται Μεγάλος Διδάσκαλος, διότι ο τίτλος και μόνο αποτελεί πρόκληση.

ΕΡ: Είναι συχνές οι προστριβές;

ΑΠ: Δεν είμαι σίγουρος για τις Φιλιππίνες σήμερα, αλλά ξέρω, ότι στα πρώτα χρόνια του '30 εάν ήθελαν να σε δοκιμάσουν, σε προκαλούσαν κι έπρεπε να δεχθείς.

ΕΡ: Ντάννου μπορώ να σε ρωτήσω κάτι; Σήμερα στη διάρκεια του σεμιναρίου, οι κινήσεις σου ήταν ανάλαφρες και ήρεμες. Ακόμη κι αν χτυπούσες το στόχο, το χτύπημα δεν έμοιαζε εστιασμένο. Αυτό οφείλεται στο ότι το σώμα σου είναι χαλαρωμένο ή επειδή έχεις εξασκηθεί τόσες φορές σ'αυτό το χτύπημα;

ΑΠ: Είναι συνδιασμός και των δύο. Υπάρχουν κινήσεις που πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνότερα από άλλες. Φαίνεται πολύ απατηλό, σαν να μην υπάρχει ισχύς στο ραβδί. Όταν όμως μεταβάλλεται η στάση αντιλαμβάνεσαι πόση ισχύς κλείνεται στη ράβδο. Μοιάζει σαν να στηρίζεται στο έδαφος. Είναι ριζωμένη στο πόδι και στο πέλμα, ελέγχεται

από τη μέση κι ελευθερώνεται από τα χέρια. Ουσιαστικά, όμως, προέρχεται από το έδαφος.

ΕΡ: Νομίζεις ότι το Κάλλι κι οι άλλες μαχητικές τέχνες των Φιλιππίνων συμβάλλουν στη διαμόρφωση του Τζέετ-Κούνε-Ντο ή συμβαίνει το αντίθετο;

ΑΠ: Το Κάλλι σίγουρα συμπληρώνει το Τζέετ-Κούνε-Ντο. Υπάρχουν αρκετά κοινά στοιχεία, όπως το θέμα της ροής. Η μετάβαση από κίνηση σε κίνηση είναι το ίδιο πράγμα και η "παγίδευση" είναι το ίδιο. Σε μερικά σημεία το Κάλλι ξεπερνάει το Τζέετ-Κούνε-Ντο, π.χ. στην παγίδευση.

Ο Μπρους συνήθιζε να λέει την εξής φράση: "Αν εφαρμόζει στην περίπτωση, χρησιμοποίησέ το".

ΕΡ: Έχεις γράψει και μερικά βιβλία. Έτσι δεν είναι;

ΑΠ: Ναι. Κατ' αρχήν το "Τζέετ-Κούνε-Ντο - Τέχνη και Φιλοσοφία του Μπρους Λη". Το βιβλίο "Οι μαχητικές τέχνες των Φιλιππίνων" και το τελευταίο, που είναι το πρώτο της σειράς "Οδηγός Τζέετ-Κούνε-Ντο", ενώ θα ακολουθήσει το "Οδηγός Ενδόργανης Προπόνησης Μαχητικών Τεχνών".

Σ'ευχαριστούμε πολύ για την τόσο ενδιαφέρουσα συνέντευξη που μας παραχώρησες.

Τζ. Νομπλ

NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τάνσλεϋ	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι 5οι κορυφαίοι του Νιντζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσουμι	13
Ο Γιουμιο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νιντζούτσου	19
Προέλευση και ανάπτυξη	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νιντζούτσου	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
A- Εισχωρήσεις	105
B- Κατασκοπία	110
Γ- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περιφημου 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 Ουκιφούνε Τζινάι	126
Ο περισημικός Σακούκε Σαρουτόμπι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα	129
Η κινεζική περγαμινή	130
Ο μικρός Νιντζα	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νιντζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διάσωση της τέχνης	141

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΡΑΓΕ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ;

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Οι άνθρωποι, σχετικοί και άσχετοι πάνω στις μαχητικές τέχνες, συχνά υποβάλλουν ερωτήσεις όπως "θα μπορούσε ένας καρατέκα να νικήσει έναν πυγμάχο;" ή "θα μπορούσε ένας πυγμάχος να νικήσει έναν παλαιστή". Τέτοιες ερωτήσεις δεν είναι τόσο επιφανειακές, όσο φαίνονται, επειδή η ιδέα της φυσικής αποτελεσματικότητας (ενάντια στον αντίπαλο) είναι η θεμέλια βάση όλων των μαχητικών τεχνών και αθλημάτων. Εάν, για παράδειγμα, πιστεύεις ότι το Κουγκ-Φου είναι η υπέρτατη μαχητική τέχνη και τύχει να δεις ποτέ αθλητές του κουγκ-φου να συντρίβονται από πυγμάχους Τάι (όπως έχει συμβεί), θα αρχίσεις να αναρωτιέσαι. Πόσο τέλος-πάντων είναι αποτελεσματικό αυτό το κλασσικό Κουγκ-Φου, στο οποίο προπονείσαι;

Μέσα στον αιώνα μας έχουν διοργανωθεί αρκετοί μικτοί αγώνες. Οι πουριτανοί συχνά κοιτάζουν με αντιστάθεια. Στα μάτια, όμως, του σχετικού με το θέμα παρατηρητή φαίνονται αρκετά ενδιαφέροντες, επειδή ακριβώς προβάλλουν τα πλεονεκτήματα και ελαττώματα των διαφόρων ειδών μάχης. Το άρθρο που ακολουθεί είναι μια προσωπική προσέγγιση, βασισμένη στις πληροφορίες που κατάφερα να συγκεντρώσω επάνω στο θέμα. Προκειμένου να δώσω μια πιο σφαιρική εικόνα του ζητήματος, έχω συμπεριλάβει όχι μόνο αγώνες Ανατολικών Μαχητικών Τεχνών, αλλά και Δυτικές φόρμες, όπως την πυγμαχία και την πάλη.

Προφανώς υπάρχουν διάφορα άλλα πεδία που επιδέχονται έρευνας και θα μπορούσαν να εξεταστούν εν τω μεταξύ: όχι μαχητικές τέχνες ή κάτι τέτοιο, αλλά αθλήματα όπως η άρση βαρών και η σωματική διάπλαση ή το Αμερικάνικο ποδόσφαιρο, αθλήματα που αναπτύσσουν σωματικές ικανότητες που σχετίζονται με τη μάχη (δύναμη, μέγεθος, ισχύ). Για παράδειγμα, ο συγγραφέας άρθρων σωματικής διάπλασης Τζην Μόουζου σε απάντηση προς την ερώτηση "Τι θα γινόταν εάν συμπλέκονταν ένας αθλητής σωματικής διάπλασης μ' έναν καρατέκα;" σχολιάζει περιπτώσεις όπου οι Μπιλ Περλ και Φράνκο Κολούμπου -κι οι δυο δυνατόι και κάτοχοι του τίτλου Μίστερ Υφήλιος- είχαν την ευκαιρία να συντρίβουν κάποιους επονομαζόμενους "καρατέκα", οι οποίοι είχαν κατακτήσει υβριστικοί κι αισχροί. Αν ήταν ή όχι αυτοί καρατέκα και ποιας ζώνης δεν το ξέρουμε. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει, ότι ένας αθλητής σωματικής διάπλασης νικάει πάντα έναν καρατέκα.

Το μέγεθος και η δύναμη είναι δύο σημαντικότεροι παράγοντες. Όμως, από μόνοι τους δεν εγγυώνται για την επιτυχία της νίκης στη μάχη. Στο τέλος του περασμένου αιώνα, ο Λούις Κυρ ήταν γνωστός σαν "ο Δυνατότερος Άνδρας στον Κόσμο". Ζύγιζε κάπου 150 κιλά και ήταν φοβερά δυνατός. Εν τούτοις, όταν αντιμετώπισε τον Νταν Μακ Λιοντ' -παλαιστή που ζύγιζε μόλις 75 κιλά- σε αγώνα πάλης, νικήθηκε άνετα.

Από τον Γκράχαμ Νομπλ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Θα έπρεπε να σημειωθεί ότι ο Λούις Κυρ ήταν καλός μαχητής. Η ιστορία που ακολουθεί ειπώθηκε από έναν παλιό συγγραφέα αθλητικών άρθρων τον Μπομ Έντγκεν.

Ο Κυρ ήταν σε τραίνο των Καναδικών γραμμών, όταν μια ομάδα ξυλοκόπων άρχισε να τσακώνεται πάνω σε ανοιχτό βαγόνι. Ο εισπράκτορας ζήτησε από τον Κυρ να δώσει τέλος στον τσακωμό. Ο Κυρ ζήτησε από τους άντρες να σταματήσουν χωρίς αποτέλεσμα όμως. Τότε άρπαξε τον κοντινότερο και τον πέταξε στο πλήθος ρίχνοντας κάτω αρκετούς. Οι μανιασμένοι άντρες επιτέθηκαν όλοι μαζί στον Κυρ, ο οποίος άρπαξε κι άλλον και τον "εξσφενδόνισε" ρίχνοντας κάτω κι άλλους. Αυτό ήταν και το τέλος του τσακωμού.

Υπάρχουν λογής-λογής παλιές ιστορίες γύρω από τις "κεφαλές" των μαχητικών τεχνών. Για παράδειγμα, λέγεται ότι το 1970 ο Φαν Γιου-Τογκ, κορυφαίος αθλητής του στυλ "Αλογάκι της Παναγίας" του Κουγκ-Φου, ταξίδεψε στη Σιβηρία, προκειμένου να συμμετάσχει σε διεθνές τουρνουά μαχητικών τεχνών. Το κέρδισε.

Ο σπουδαίος καρατέκα Αν κοχ Ιτόζου λέγεται ότι νίκησε κάποιον "ειδήμονα" του Τζούντο, παρ'ότι ήταν γέρος. Άλλος σπουδαίος καρατέκα, ο Τσόκι Μοτόμπου, νίκησε κάποιο δυτικό πυγμάχο σε αγώνα στην Οσάκα στα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '20. Τώρα όμως, μερικές δεκαετίες αργότερα, είναι αδύνατο να ξέρεις την αλήθεια για το τι ακριβώς έγινε, αν και διατηρούν κάποιο ιστορικό ενδιαφέρον. Ακόμη και στη δεκαετία του '50 παρατηρείται το ίδιο πρόβλημα. Είναι αρκετά γνωστό, ότι ο καρατέκα Μας Ογιάμα, αγωνίστηκε με αρκετούς πυγμάχους, παλαιστές και πυγμάχους Τάι, αλλά δεν μπόρεσα μέχρι τώρα να βρω βάση στοιχείων για κάποιον απ'τους αγώνες. Οι παρακάτω λεπτομέρειες είναι κατά κάποιο τρόπο αυθεντικές.

ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΚΑΡΑΤΕΚΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙ ΕΝΑΝ ΠΥΓΜΑΧΟ;

Τα τελευταία χρόνια έχουν διεξαχθεί αρκετοί αγώνες ανάμεσα σε καρατέκα και πυγμάχους. Οι καρατέκα δεν τα έχουν πάει και τόσο καλά. Θα ήταν λοιπόν φρόνιμο να ρίξουμε μια ματιά στις λεπτομέρειες και να προσπαθήσουμε να κάνουμε κάποιες έρευνες.

Το '74 στο βιβλίο του "Ο Ανατολικός Κόσμος της Αυτοάμυνας", ο κατά κάποιο τρόπο "επιχειρηματίας των μαχητικών τεχνών", Άαρον Μπανκς, διοργάνωσε αγώνα κικ-μπόξιν εναντίον πυγμαχίας, ο οποίος μαύρισε την εικόνα των μαχητικών τεχνών, τουλάχιστον στα μάτια μερικών. Ο λόγος ήταν, ότι ο κικ-μπόξερ πήδηξε από τα σχοινιά του ρινγκ και ο αγώνας έληξε.

Κανείς από τους αθλητές δεν ήταν αυτό που θα λέγαμε "κορυφαίοι μαχητές". Ο Χοζέ Κασάντο ήταν πυγμάχος στην κατηγορία Ελαφρών-Βαρέων Βαρών, αλλά πε



ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ 39

ρισσότερο έμοιαζε με εκτός φόρμας αθλητή Μέσων Βαρών. Ζύγιζε τότε 84 κιλά. Ο κικ-μπόξερ ήταν ο Κλιντ Χέλγκαρ, ο οποίος καθόταν ήσυχα σαν θεατής, όταν του ζήτησαν να αγωνισθεί ενάντια στον Κασάντο. Δεν ήταν και πολύ ικανοποιητικός ο τρόπος επιλογής αντιπάλου για επίσημη συνάντηση. Ο Χέλγκαρ θα ήταν ο αντικαταστάτης του πραγματικού αντιπάλου, ο οποίος δεν είχε καταφέρει να πάει στον τόπο των αγώνων. Είχε μερικούς αγώνες κικ-μπόξιν στο ενεργητικό του το '72, αλλά την νύχτα εκείνη δεν ήταν σε φόρμα. Ζύγιζε 90 κιλά. Κι οι δύο φορούσαν γάντια πυγμαχίας, μόνο που ο Χέλγκαρ ήταν ξυπόλητος.

Ο Χέλγκαρ πήρε εύκολα τον πρώτο γύρο. Ο Κασάντο έκλεισε το γύρο με σπασμένη μύτη και μαυρισμένο μάτι. Ο Κλιντ Χέλγκαρ πρέπει να ένοιωθε ικανοποιημένος από την εμφάνισή του. Υπήρχε πάντως ένα πρόβλημα. Ο Κασάντο είχε παίξει καλά και ήταν ακόμη εκεί και έτοιμος να φύγει.

Στο δεύτερο γύρο ήταν εμφανές ότι ο Χέλγκαρ είχε αρχίσει να κουράζεται. Ο Κασάντο επιτέθηκε με καθαρές μπουινιές και αρκετά γρήγορα ο αγώνας έληξε. Ο Χοζέ Κασάντο ανακηρύχθηκε νικητής.

Το 1975 έγιναν αρκετοί αγώνες καράτε πυγμαχίας. Στο Πρωτάθλημα Μπον Σου Καράτε, στο Οντάριο του Καναδά, ο υπεύθυνος διοργάνωσης του τουρνουά, Ρούντυ Τίμμερμαν, αγωνίστηκε με τον διάσημο πυγμάχο Φρανκ Νόλαν, που τον είχε προκαλέσει. Λίγα λεπτά μετά την έναρξη του αγώνα, ο Τίμμερμαν χτύπησε τον Νόλαν έξω από την περιοχή, με πήδημα και προστινή κλωτσιά στο στομάχι, αλλά ο Φρανκ ξαναγύρισε με μερικές καλές μπουινιές στον καρατέκα σχίζοντάς του τα χείλια. Ο Τίμμερμαν με ψηλή κλωτσιά που βρήκε τον Νόλαν στο πρόσωπο, σπάζοντάς του τη μύτη. Ο πυγμάχος δεν φάνηκε να ενοχλείται πολύ και τα πήγε πολύ καλύτερα στο δεύτερο γύρο. Η απόδοση του Τίμμερμαν είχε πέσει σημαντικά, αλλά κατάφερε να ξαναπάει δυνάμεις. Στον τρίτο και τελευταίο γύρο ο Νόλαν είχε πλέον καταλάβει, πως η νίκη ήταν δική του. Οι κριτές έδωσαν τη νίκη σ' αυτόν και το πλήθος επεφήμησε θερμά και τους δύο αθλητές. Ήταν ένα πραγματικά εντυπωσιακό αγώνα.

Πηγαίνοντας τώρα στις 8 Ιουλίου του '75 και στον "Θεαματικό κόσμο των Μαχητικών τεχνών", που διοργανώθηκε στην Οττάβα του Καναδά, το κύριο γεγονός ήταν ένας αγώνας καράτε-πυγμαχίας μεταξύ του Έβερρετ "Τερατάνθρωπο" Έντυ (Καράτε) και του Χορστ "Γίγαντα" Γκάισλερ. Ο Έβερρετ Έντυ ήταν κορυφαίος Αμερικανός πρωταθλητής (No 1 στην κατηγορία των Βαρών Βαρών) και είχε δύο αγώνες Φουλ-Κόντακτ στο ενεργητικό του. Ο Χορστ Γκάισλερ είχε καλό όνομα στο χώρο της πυγμαχίας, αλλά δεν κατάφερε να τον βρω σε πίνακες αγώνων της εποχής. Το μεγαλύτερο όνομα το οποίο αντιμετώπισε ποτέ ο Γκάισλερ ήταν ο Τσακ Γουέπνερ, στην κατηγορία βαρέων βαρών, ο οποίος είχε κάποτε διεκδικήσει τον Παγκόσμιο τίτλο σε αγώνα του με τον Μωχάμεντ Άλι. Ο Γκάισλερ αναχάτισε τον Γουέπνερ στο 10ο γύρο της συνάντησής τους που έγινε στις 20 Μαΐου του 1977, στο Μπίγκαντον των Η.Π.Α.

Ο Έντυ ζύγιζε 110 κιλά και ο Γκάισλερ 140 κιλά περίπου. Ο "Τερατάνθρωπος" ήταν 100% σίγουρος, ότι θα αποσπούσε τη νίκη από τον πυγμάχο.

Ξεκίνησε ο πρώτος γύρος και ο Έβερρετ επιχείρησε δύο-τρεις μπουινιές επί του αντιπάλου του, χωρίς αποτέλεσμα. Ο Γκάισλερ έκανε αντεπίθεση. Ο Έντυ ταλαντεύτηκε κι έπεσε στο πάτωμα του ρινγκ με εκκωφαντικό θόρυβο. Όταν σηκώθηκε έδωσε μια πολύ αδύναμη κλωτσιά στον Γκάισλερ, ο οποίος την απέκρουσε,

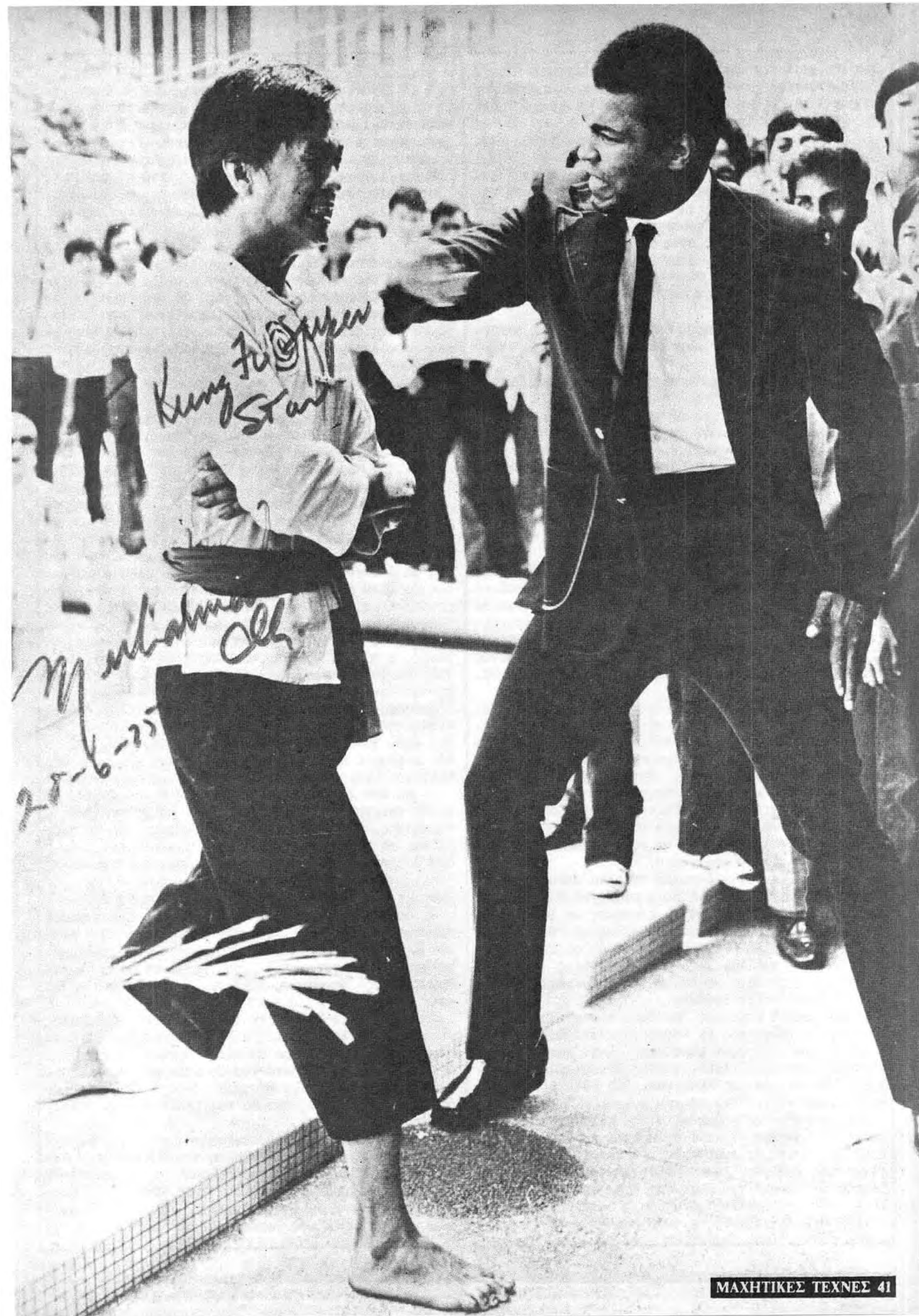
σε, στρίμωξε τον "Τερατάνθρωπο" στη γωνία και με αριστερό και δεξί χτύπημα στο κεφάλι τον έρριξε κάτω. Στο μέτρημα, όταν είχε φτάσει στο 7 ο διαιτητής, κατάφερε να σηκωθεί για να ξαναπέσει σε λίγο αναίσθητος. Το ακροατήριο αποτελείτο κυρίως από κοινό των μαχητικών τεχνών, το οποίο δεν έμεινε και τόσο ικανοποιημένο από το αποτέλεσμα.

Λίγο αργότερα, την ίδια χρονιά, στο Χιούστον του Τέξας, ο ειδήμονας του Τάε-κβον-ντο, Γιουγκ Λη, διοργάνωσε αγώνες με τον τίτλο "Μεγάλοι Διδάσκαλοι του Καράτε εναντίον Επαγγελματιών Πυγμάχων και Διεθνής επίδειξη Μαχητικών Τεχνών". Τρεις αγώνες Τάε-κβον-ντο (Κορεάτικου Καράτε) εναντίον Πυγμαχίας είχαν προγραμματιστεί. Οι αγωνιζόμενοι ήταν καρατέκα μεγάλων ζωνών και ικανοί επαγγελματίες πυγμάχοι. Οι καρατέκα ήταν οι: Τσογκ Λη (ίσως εκείνος που έχει γράψει το βιβλίο "Δυναμικά Λακτίσματα" κ.ά.), Ντογκ Βουκ Λιμ και Γιουγκ Τάε Λη, όλοι πολύ καλοί αθλητές. Οι πυγμάχοι ήτοι οι Μώρις "Τερμίτης" Ουώτκινς (18 χρονών), Τζην Ουέλς (31 χρόνου) και Μάικ Κουώρρυ (23 χρόνων). Κανείς από αυτούς δεν θεωρεί το ιδιαίτερα δυνατός στις γροθιές, αλλά ήταν καλοί επαγγελματίες κι όλοι ανάμεσα στους 10 καλύτερους των Η.Π.Α. στις κατηγορίες τους. Ο Μάικ Κουώρρυ (αδελφός του Τζέρρυ) είχε λάβε μέρος για το παγκόσμιο τίτλο Ελαφρών-Βαρών βαρών, το '72, αλλά είχε χάσει από αριστερό λάκτισμα του Μπομπ Φόστερ, ένα από τα καλύτερα νοκ-άουτ στην ιστορία της πυγμαχίας.

"Τερμίτης" Ουώτκινς εναντίον Τσογκ Λη: Ο Λη ξεκίνησε με κλωτσιές και βρήκε μάλλον απροετοίμαστο τον Ουώτκινς. Ο δεύτερος έκανε αντεπίθεση που έδειξε, ότι ο Λη ήταν μάλλον άσχετος. Φαινόταν μάλλον κουρασμένος στο τέλος του γύρου. Στον τρίτο γύρο ο Τσογκ Λη έπεσε τρεις φορές στο έδαφος και στον τέταρτο αναίσθητος.

Τζην Ουέλς εναντίον Ντογκ Βουκ Λιμ: Οι πρώτες στιγμές του αγώνα ανήκαν κυριολεκτικά στον Λιμ. Ο Ουέλς φαινόταν να παραξενεύεται κάπως από τις τεχνικές με τα πόδια, γεγονός του οποίου επωφελήθηκε σε μεγάλο βαθμό ο Λιμ. Παρ' όλα αυτά, κατάλαβε το τρόπο με τον οποίο θα έπρεπε να δράσει κι έρριξε στο έδαφος τον Κορεάτη με αριστερό λάκτισμα. Ο Λιμ ξανασηκώθηκε, αλλά με άλλο αριστερό έπεσε πάλι. Στο δεύτερο γύρο σημειώθηκε και η λήξη του αγώνα. Νικητής ο Αμερικανός Μάικ Κουώρρυ εναντίον Γιουγκ Τάε Λη: Ήταν μάλλον ασυνήθιστος αγώνας. Μετά από ανταλλαγή γρονθοκοπημάτων στα πρώτα λεπτά του πρώτου γύρου, ο Λη άρχισε να χρησιμοποιεί το κεφάλι του. Και, ήταν όντως καλός, εφόσον ανήκει στους καρατέκα που κάνουν ταμέσιβαρι με το κεφάλι. Ο διαιτητής χώρισε τους αγωνιζόμενους, ο Λη επιχείρησε μια ρίψη, αλλά επειδή δεν πέτυχε ξαναγύρισε στις κουτουλιές. Αυτή η σκηνή συνεχίστηκε μέχρι τα τελευταία λεπτά του γύρου. Εκεί έλειξε κι ο αγώνας, εφόσον ο Λη αρνήθηκε να συνεχίσει, όταν τον πληροφορήσαν ότι δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιεί το κεφάλι.

Τι δείχνουν οι παραπάνω αγώνες; Κατ' αρχήν νομίζω, ότι οι καρατέκα που δεν έχουν εκπαιδευτεί στο κόντακτ καράτε δεν μπορούν να ελπίζουν, ότι θα αγωνιστούν με τους κανόνες της πυγμαχίας και θα νικήσουν έναν πυγμάχο. Ο αγώνας στο ρινγκ απαιτεί ειδική προπόνηση, την οποία δεν έχει κάνει ο κλασικός αθλητής του καράτε. Γι' αυτό το λόγο δεν θα έπρεπε να εκπλαγούμε από τα αποτελέσματα. Οι πυγμάχοι γνωρίζουν όλες τις τεχνικές του ρινγκ. Έχουν την απαραίτητη εμπειρία. Ο "Τερμίτης" Ουώτκινς, που αγω-



ΧΑΤΣΟΥΜΙ ΜΑΣΑΑΚΙ ΣΕΝΣΕ-Ι

Από τον Ιλάν Γκαττένο
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Σαν αυθεντικός Νίντζα, παραμένει αίνιγμα στους περισσότερους από μας. Οι μαθητές του είναι ήδη πολύ γνωστοί, ενώ ο Χατσούμι Μασαάκι, ο 57 χρονος "σόκε" του Τογκακούρε-ρίου Νινζούτσου παραμένει στην αφάνεια.

Όταν ζητάς από τους μαθητές του, τους φίλους του, τη γυναίκα του να περιγράψουν τον Χατσούμι Σενσέι, καθένας δίνει μια διαφορετική περιγραφή. Μονάχα σε κάτι συμφωνούν: Όλοι τον αποκαλούν "Σεν σέι".

Μόνο λίγοι είχαν την τύχη να ξοδέψουν αρκετό χρόνο, πλάι στον Δάσκαλο Χατσούμι και να τον γνωρίσουν· ανάμεσα σ' αυτούς ο Ντορόν Ναβόν (σήμερα 60 νταν), ο πρώτος Ισραηλίτης μαθητής του, ο οποίος έμεινε παραπάνω από έξι χρόνια μαζί του και ο οποίος στάθηκε σ' αυτόν σαν γιός μάλλον παρά σαν μαθητής. Ο δεσμός φιλίας που τους συνδέει, έχει διαρκέσει κάπου δώδεκα χρόνια.

"Ο Δάσκαλος είναι ένα τελείως ξεχωριστό άτομο λέει ο Ντορόν Ναβόν. "Είναι τόσο εναρμονισμένος με τη ροή της φύσης κι η ζωτικότητα του επιβάλλεται στη μεγάλη οργάνωση που κρύβεται πίσω απ' αυτόν.

"Συνήθως, ξεκινά την ημέρα του σα συνηθισμένο άτομο. Επιβλέπει τους ασθενείς του με την ιδιότητά του "Χόνε Τζούγκι" (Ορθοπεδικού). Από το απόγευμα κι ύστερα, όμως, μεταβάλλεται στον ειδήμονα του Νινζούτσου. Δεν πρόκειται για την περίπτωση του "Δρα Τζέκυλ και Κου Χάυντ". Είναι η φυσική ροή των πραγμάτων, η οποία διέπεται από πλήρη αρμονία. Οι γείτονές του στην πόλη Νόντα στην ουσία δεν γνωρίζουν με τι ασχολείται. Ξέρουν, ότι έχει κάποια σχέση με τις αρχαίες μαχητικές τέχνες και βλέπουν τους επισκέπτες που έρχονται και παρέρχονται. Γνωρίζουν, ότι δεν πρόκειται ποτέ να αποκαλύψει τις πράξεις του. Ο Χατσούμι περνάει πολύ μετριοπαθή ζωή και δεν "διακηρύττει" τις δυνάμεις που κατέχει.

Η Ορθοπεδική κλινική του Χατσούμι βρίσκεται κοντά στο σπίτι του. Ένα δωματάκι στο πίσω μέρος του σπιτιού χρησίμευε παλιά σαν ιδιωτικό ντότζο, αλλά τώρα πια σπάνια χρησιμοποιείται. Οι τόχοι διακοσμούνται με φωτογραφίες, σχέδια, άρθρα



Οι φωτογραφίες αυτής της σελίδας είναι του Άρθρουρ Τάνσλεϋ.



καδραρισμένα. Σε κάθε γωνιά αντικρύζεις και ένα διαφορετικό όπλο. Μερικά είναι αιώνων.

Έχει στην κατοχή του μια πλούσια συλλογή σπαθιών, τα περισσότερα από τα οποία χρησίμευσαν κατά καιρούς σαν φονικά όπλα. Πολλοί νομίζουν, ότι τα σπαθιά που χρησιμοποιούνταν παλιά σαν δολοφονικά μέσα φέρνουν γρουσουζιά* γι' αυτόν τον λόγο τα παραδίδουν στον Χατσούμι, "ο οποίος δεν επηρεάζεται από το κακό πνεύμα".

Ο Χατσούμι δέχεται ειδών-ειδών δώρα και, όπως απαιτεί το Ιαπωνικό έθιμο, πάντοτε ξεπροβοδίζει τους επισκέπτες του με δώρα. Στοίβες από αντικείμενα βρίσκονται στην αποθήκη και, για να δώσουμε μια πιο σφαιρική εικόνα, ο Δάσκαλος τρέφει έναν αλιγάτορα, δύο ιγκουάνα και πολλές-πολλές γάτες, περισσότερες από τις οποίες σιαμέζες και μερικές περσικές* να μην πούμε και για τα δύο λαγωνικά που βγάζει περίπατο σχεδόν κάθε βράδυ.

Υπάρχει σχεδόν πάντα κάποιος μαθητής του εκεί κοντά για να τον βοηθήσει σε κάθε στιγμή*συν ένα πολύ ιδιαίτερο μαθητή του, που σχεδόν ποτέ δεν τον εγκαταλείπει: τη γυναίκα του.

"Είναι ευτυχισμένο ζευγάρι. Τον βοηθάει με τους ασθενείς του και εξασκείται στο Νινζούτσου, μέχρις εξαντλήσεως. Είναι πραγματική Κούνο - ίτσι (Γυναίκα Νίντζα). Κατέχει τον τίτλο του "συντόσι" κι έχει πολλές φορές συνοδεύσει τους προχωρημένους μαθητές του άντρα της σε επιδείξεις. Οι μαθητές παίζουν πάντα το ρόλο του θύματος και καλό είναι να έχουν μια γυναίκα, η οποία θα μπορεί να επιδείξει τις τεχνικές, πράγμα που κάνει με όλη της την καρδιά.

Είναι αξιαγάπητο άτομο*επίσης, πτυχιούχος του Πανεπιστημίου Μέιτζι στο "Χόνε Τζούγκι". Για να πούμε την αλήθεια, εκεί πρωτοσυνάντησε τον Χατσούμι. Λέει, πως στην αρχή ούτε καν της έδινε σημασία ο άντρας της κι ότι συχνά κατάφευγε σ' αυτήν για να της εξομολογηθεί τους έρωτές του μ' άλλα κορίτσια. Τελικά, τη ζήτησε σε γάμο.

Η γυναίκα του Χατσούμι ασχολείται ενεργά με τη διδασκαλία της Ιαπωνικής κουλτούρας και διδάσκει λαϊκούς χορούς. Όταν παίζει το ρόλο της καθηγήτριας, ο Χατσούμι με μεγάλη χαρά γίνεται μαθητής της. Παρ' όλα αυτά, δεν δίνει την εντύπωση τυπικής Γιαπωνέζας. Είναι πολύ ανεξάρτητη, πολύ ενεργητική, επηρεασμένη από τον Αμερικανικό και, γενικότερα, το Δυτικό τρόπο ζωής. Είναι, επίσης, εξαιρετική μαγειρίσσα.

Ο Χατσούμι προσέχει ιδιαίτερα τη διατροφή του. Σαν προσκεκλημένος, τρώει ό,τι του προσφέρουν. Στο σπίτι του, όμως, προτιμάει το ολόκληρο ρύζι, τα φρούτα και τα λαχανικά, με τούτη τη σειρά. Αποφεύγει τα πολύ αλατισμένα φαγητά, και την πολλή ζάχαρη. Υποστηρίζει, ότι κάποιος πρέπει να σταματάει, όταν έχει καταναλώσει το 70% της ποσότητας που επιδέχεται το στομάχι του. Ποτέ, να μην τελειώνει το φαγητό του με γεμάτο στομάχι.

Σπάνια αγγίζει τα αλκοολούχα ποτά. Σαν νέος, όπως όλοι οι νεαροί Ιάπωνες, έπινε πολύ. Σταμάτησε μετά από ένα γεγονός, κατά το οποίο παράλληλο να σκοτώσει τέσσερις από τους καλύτερους φίλους του. Κάποιο βράδυ, πολύ μεθυμένος, τον έφεραν "σηκωτό" στο σπίτι του. Όταν έφτασαν στην εξώπορτα, αρνήθηκε να μπει μέσα. Δεν είχαν την όρεξη να μείνουν απ' έξω όλη τη νύχτα. Αποφάσισαν, να τον βάλουν με το ζόρι. Τότε ήταν που ο άγριος Νίντζα ξύπνησε μέσα του. Τους πέταξε όλους κάτω



και τους έσπασε από δύο πλευρά. Όταν συνήρθε, το επόμενο πρωινό, ορκίστηκε πως δεν θα ξαναβάλει αλκοόλ στο στόμα του, συνειδητοποιώντας πόσο επικίνδυνο θα μπορούσε να αποβεί κάτι τέτοιο.

Ο Μορομάτσι-σαν, ο φίλος εκείνος που τραυματίστηκε σοβαρότερα από τους υπόλοιπους, ακόμη θυμάται κείνο το βράδυ στο νοσοκομείο κι είναι διαθέσιμος να βγάλει το πουκάμισο και να δείξει το σπασμένο πλευρό που ποτέ δεν επανασυγκολλήθηκε σωστά. Το γεγονός τούτο δεν διατάραξε τον τόσο ισχυρό δεσμό φιλίας που είχε αναπτυχθεί ανάμεσα στους πέντε φίλους. Ο Δάσκαλος έχει αρκετούς φίλους. Μερικούς, συμμαθητές από το σχολείο, μερικούς από τότε που σπούδαζε με Δάσκαλο τον Τακαμάτσου. Ορισμένοι σταμάτησαν να κάνουν παρέα μαζί του είτε επειδή σταμάτησαν τα μαθήματα με τον Τακαμάτσου, ο οποίος είχε αποσοιωθεί στον Χατσούμι είτε είδαν ότι δεν μπορούσαν να επικοινωνήσουν μαζί του, επειδή ίσως ζητούσε πολλά. Μερικοί φίλοι του είναι γνωστοί πολιτικοί*άλλοι βουλευτές.

Σαν κατ'εξοχήν μαθητής του Τακαμάτσου, ο Χατσούμι είναι ειδήμονας όχι μόνο του Νινζούτσου,

αλλά και σε πολλές άλλες αρχαίες Μαχητικές Τέχνες. Πρόσφατα ανακηρύχτηκε από την Ιαπωνική Κυβέρνηση "Εθνικός Θησαυρός". Πρέπει επιπλέον, να τονιστεί, ότι ο Χατσούμι δεν είναι κατ'εξοχήν Ιάπωνας. "Είμαι άνθρωπος χωρίς χώρα", δηλώνει. Ο τρόπος ζωής και σκέψης του είναι διεθνής. Γι' αυτόν δεν παίζει ρόλο το χρώμα ή η εθνικότητα του ατόμου, αλλά η ψυχή του και το πνεύμα του.

Όταν έσπασε το "φράγμα της σιωπής" του Νινζούτσου, στα μέσα της δεκαετίας του '60, άρχισε να δέχεται σαν μαθητή του οποιονδήποτε αλλοδαπό. Τα πρώτα χρόνια δίδαξε σε πέντε Άγγλους οικονομολόγους τις βασικές αρχές της άμυνας με ρόπαλο και δέχθηκε δύο Ισραηλινούς σαν μαθητές του. Αυτά έγιναν στην αρχή. Απ' εκεί κι ύστερα, υπήρξε μεγάλη προσέλευση από αλλοδαπούς, στους οποίους δόθηκε η μέγιστη σημασία όπως και στους Ιάπωνες. Δεν υπήρξε διάκριση ανάμεσα στους ξένους και στους ντόπιους, όπως υπάρχει σε μερικές σχολές μαχητικών τεχνών που λειτουργούν στην Ιαπωνία.

Ο Χατσούμι τώρα πλέον σπάνια διδάσκει στο δικό του ντότζο. Προτιμάει τα ντότζο των προχωρημένων μαθητών του. Φέρεται σαν πατέρας προς τους μαθητές του. "Η διδασκαλία πρέπει να πηγάζει από την καρδιά του δασκάλου και να χύνεται σε κείνη του μαθητή", λέει ο Τακαμάτσου, ο δάσκαλός του. Οι μαθητές του διαφέρουν ουσιαστικά ο ένας από τον άλλο, αλλά η καρδιά παραμένει ανοιχτή σ' όλους.

Μετά την προπόνηση, ο Χατσούμι αρέσκεται στο να συζητάει πάνω στη βαθύτερη όψη της ψυχής του

πολεμιστή των μαχητικών τεχνών. Γνωρίζει πολύ καλά τη σημερινή κατάσταση κι ακολουθεί τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Τα αντικρύζει όλα από μια οπτική γωνία που σχηματίζεται από τη δύναμη που πηγάζει από μέσα του. Όλα προέρχονται από το πρόσωπο που έχει εξειδικευτεί σε πολλούς τομείς. Ο μόνος συνδετικός του κρίκος είναι ο θεός.

Ο Χατσούμι πιστεύει στον ένα και μοναδικό θεό. Τον αποκαλεί "Ο θεός του Μπούντο", αλλά είναι ο ίδιος μ' αυτόν που όλοι λατρεύουμε. Η αγάπη κι η αφοσίωσή του προς τις μαχητικές τέχνες είναι το επίκεντρο της ζωής του. Αποτελούν, τρόπο ζωής, από τον οποίο αναβλύζουν όλη τούτη η ενέργεια κι η ισορροπία. Είναι πολύτροπος και πρέπει ο συνομιλητής του να τον γνωρίζει καλά, προκειμένου να μπορέσει να ακολουθήσει τα νοήματά του. Πηδάει στη στιγμή από το ένα θέμα στ' άλλο.

Δεν θα μπορούσε κανείς να κρίνει εύκολα το Δάσκαλο. Μπορεί η εμφάνισή του να είναι έξαλλη αλλά αυτά τα λεπτεπίλεπτα χέρια λες κι είναι φτιαγμένα από σίδηρο και τα νύχια του μοιάζουν με καρφιά. Έχει μια διαίσθηση του κινδύνου και αυτό το ιδιαίτερο χάρισμα που του επιτρέπει να διαβάζει τη σκέψη των συνομιλητών του. Μοιάζει με φαντασία* όμως, οι άνθρωποι που ζουν κοντά του, ξέρουν ότι δεν πρόκειται για μύθο. Καθημερινά καταφθάνουν πολλοί που αναζητούν την αστήρευτη πηγή. Ο ίδιος είναι πάντα πρόθυμος να δείξει και να διδάξει. Να γιατί όλοι τον αποκαλούν "Δάσκαλο".

Ίλαν Γκαττέν ο

**Αναλάβαμε
την κεντρική διάθεση
για τις πρωτεΐνες
PROVITA.
Για Σχολές και Γυμναστήρια
σε χονδρικές Τιμές.**

«ΑΔΕΙΑ ΧΕΡΙΑ»

Στα Γιαπωνέζικα, η λέξη ΚΑΡΑΤΕ σημαίνει "άδεια χέρια". Πραγματικά, αυτό είναι το Καράτε: Ένα σύστημα αυτοάμυνας, που δεν χρησιμοποιεί άλλα όπλα, πέρα από αυτά που έχει χαρίσει η φύση - τα χέρια, τα πόδια, τις παλάμες, τις γροθιές, τα δάχτυλα, τις αρθρώσεις, τους αγκώνες, το κεφάλι. Όταν αυτά χρησιμοποιούνται με ταχύτητα, ακρίβεια και συγκεντρωμένη ισχύ εναντίον ορισμένων τμημάτων του σώματος, είναι εξίσου ισχυρά με οποιοδήποτε ξίφος ή ακόντιο. Τόσο ισχυρά, ώστε σπάνια τα χρησιμοποιούν οι καρατέκα στη ζωή τους και σίγουρα ποτέ υποκινούμενοι από οργή. Η τέχνη του Καράτε ήρθε σε μας από την Ιαπωνία περίπου πριν μια εικοσαετία. Αλλά, η ιστορία του ξεκινάει πολύ χρόνια πριν.

Αρχαίες παραστάσεις και βιβλία από την Κίνα αναφέρουν έναν πιθανό πρόγονο του Καράτε, που διαδίδεται από την Ινδία στην Κίνα τον 5ο π.Χ. αιώνα. Ένας Ινδός μοναχός, ο Νταμούρα Τατσι, λέγεται πως πέρασε από την Ινδία στην Κίνα για να κηρύξει στους Κινέζους τον Βουδδισμό. Το ταξίδι ήταν επικίνδυνο και εξουθενωτικό. Όταν τερματίστηκε, ο Νταμούρα ήταν σε θέση να διδάξει στους Κινέζους μοναχούς ένα χρήσιμο σύστημα φυσικής άσκησης, βασισμένο στη μέθοδο αναπνοής της γιόγκα και στην πάλη, που τους βοηθούσε να παραμένουν οργανικά σε καλή κατάσταση, όταν είχαν να εκπληρώσουν τα εξοντωτικά θρησκευτικά τους καθήκοντα.

Καθώς περνούσε ο καιρός, οι Κινέζοι καλόγεροι γινόντουσαν όλο και επιδεξιότεροι στα εναέρια και πηδηχτά λακτίσματα και στην πάλη με γροθιές.

Παρ'όλα αυτά, το σύγχρονο Καράτε οφείλει την γέννησή του σε ένα μικρό νησί λίγο πέρα από την Κινεζική ακτή, στη θάλασσα ανάμεσα στην Κίνα και την Ιαπωνία και ειδικά σε έναν άποικο του νησιού

ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΗΣ ΣΙΝΙΚΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Η Οκινάουα ανήκει σε μια ομάδα νήσων που εξαπλώνονται κατά μήκος της θάλασσας ανάμεσα στην Κίνα και την Ιαπωνία σαν συνδετικοί κρίκοι.

Τον 15ο αιώνα το νησί διοικούνταν από στυγνούς Ιάπωνες φεουδάρχες, οι οποίοι δεν επέτρεπαν την οπλοφορία στους κατοίκους -ιδιαίτερα τα παραδοσιακά όπλα Σάι. Έπρεπε λοιπόν να εφεύρουν δικό τους τύπο αυτοάμυνας. Καταλήξαν στο να χρησιμοποιούν τα χέρια σαν λαβές σπαθιών, τις σκληρές άκρες των χεριών και των ποδιών σαν λεπίδες και τις τελευταίες φάλαγγες σαν κόφτερές άκρες των σπαθιών.

Αυτή η τέχνη αυτοάμυνας μεταδόθηκε από στόμα σε στόμα, από γέρο σε νέο και από γενιά σε γενιά στο μικρό νησί.

Από τον Κλωντ Γκέιμπλ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΚΑΡΑΤΕ,
ΦΟΥΝΑΚΟΣΙ ΓΚΙΣΙΝ

Το 1880, ένα εντεκάχρονο αγόρι, ο Φουνακόςι Γκισίν, διδάχτηκε την τέχνη του καράτε από τους κορυφαίους δασκάλους της Οκινάουα. Έγινε και ο ίδιος ειδήμονας και κατέγραψε ένα σύστημα διδασκαλίας και εκμάθησης του Καράτε. Αργότερα, το 1917 και το 1922, παρουσίασε την τέχνη στην Ιαπωνία, όπου το Καράτε απέκτησε διεθνή φήμη.

ΚΑΡΑΤΕ -ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ ΜΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Το Καράτε, πρώτ'απ'όλα, είναι μαχητική τέχνη. Τα χτυπήματα μπορούν να ακινητοποιήσουν, ακόμη και να σκοτώσουν τον αντίπαλο, όταν η περίπτωση το απαιτεί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε ώρα οργής και θυμού. Είναι τόσο ισχυρό όπλο, ώστε εξασφαλίζει στον κάτοχό του πλήρη ηρεμία και μετριότητα. Αν και απαιτεί ταχύτητα, δύναμη και σβελτάδα, χρειάζεται μεγάλη πνευματική πειθαρχία. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι οι οποίοι μυούνται στο Καράτε, βρίσκουν σε αυτό ένα σπουδαίο τρόπο ζωής. Σχεδόν το ασπάζονται σαν θρησκεία ή φιλοσοφία. Τους διατηρεί διανοητικά και σωματικά υγιείς και τους παρέχει ένα θαυμάσιο τρόπο αυτοάμυνας. Οι κινήσεις στο Καράτε έχουν τόσο χάρη, ώστε στα μάτια του παρατηρητή φαίνεται τόσο με τέχνη, όσο και με άθλημα.

Η ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

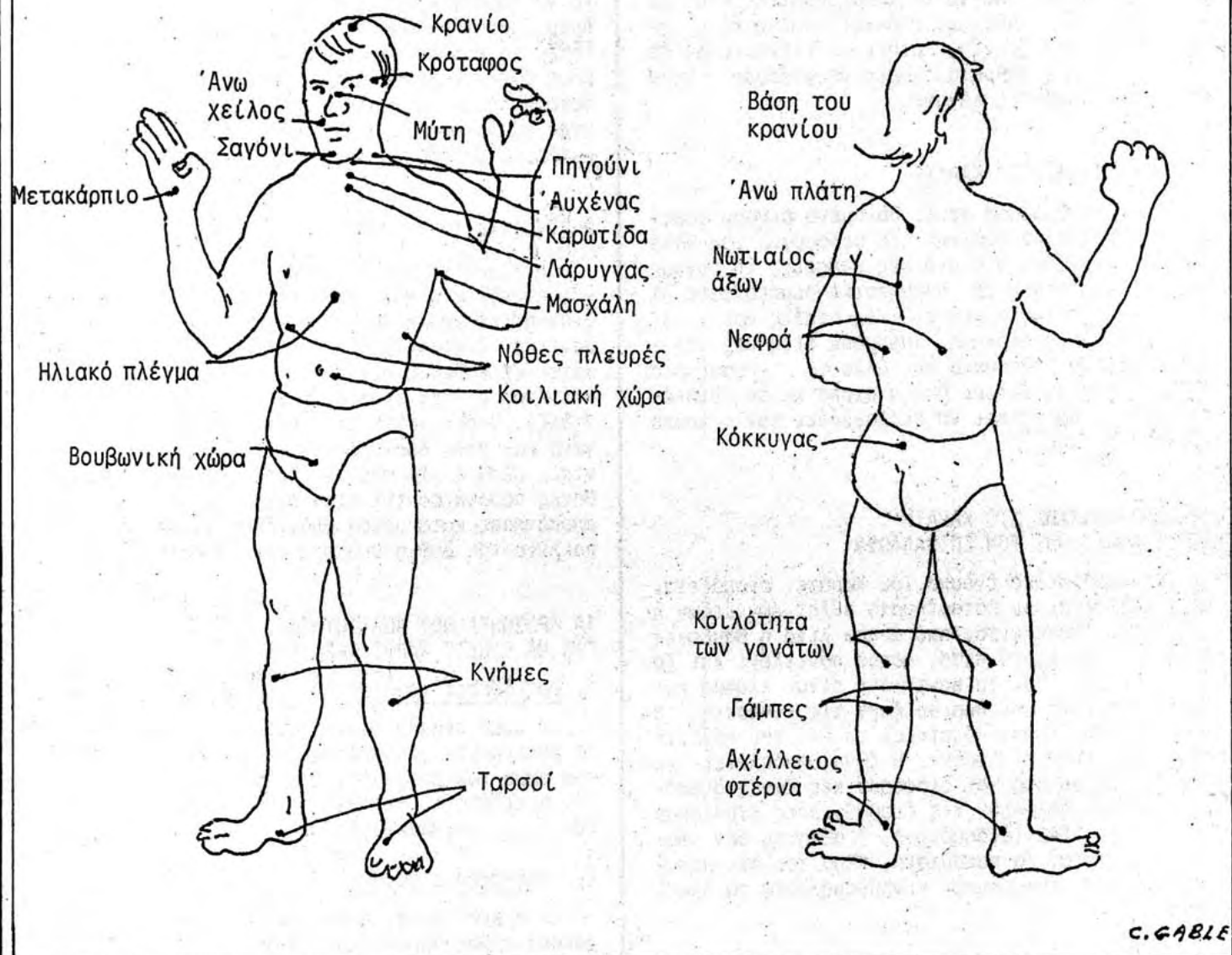
Το Καράτε προϋποθέτει ταχύτητα, ισορροπία, πνευματική συγκέντρωση, προκειμένου να "εστιάσεις" το χτύπημα (ή να μπλοκάρεις και να αποφύγεις το χτύπημα από άλλον) με την εφαρμογή μεγάλης δύναμης σε ένα καθορισμένο σημείο του σώματος. Στην πρακτική εξάσκηση, αυτά τα χτυπήματα (ή λακτίσματα -αν γίνονται με το πόδι) σταματούν την τελευταία στιγμή σε μικρή απόσταση από τον στόχο, ειδάλως θα ήταν εξαιρετικά επώδυνα. Στην ουσία, όχι μόνο θα μπορούσαν να ακινητοποιήσουν, αλλά ακόμη και να τραυματίσουν ή να σκοτώσουν.

Επίαναλαμβάνουμε, ότι το Καράτε είναι τέχνη, την οποία ίσως ποτέ δεν χρησιμοποιήσετε.

Η ΛΑΘΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ
ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΕΝΟΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ

Πιθανόν ίσως να έχετε ακούσει, ότι οι καρατέκα μπορούν να κόψουν στα δύο μια στήλη πάγου ή ένα κομμάτι ξύλου ή ένα τούβλο με ένα μόνο χτύπημα. Οι ειδικοί στο καράτε εκτελούν τέτοια χτυπήματα. (Στην ουσία, μερικά στυλ Καράτε, όπως το

ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



Κυόκουσιν, προσδίδουν ιδιαίτερη έμφαση σε αυτά.) Όμως, αυτή είναι η επιδεικτική πλευρά του Καράτε. Και, ποτέ δεν πρέπει να εκτελεστούν από αρχάριο.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΡΑΤΕ;

Οποιοσδήποτε, οποιασδήποτε ηλικίας μπορεί να αρχίσει Καράτε, με την προϋπόθεση ότι είναι σε καλή φόρμα και έχει όλες τις ευκολίες. Βέβαια, όσο πιο νέος ξεκινάει, τόσο το καλύτερο. Η ηλικία των έξι χρόνων είναι καλή. Άνδρες και γυναίκες, αγόρια και κορίτσια μπορούν να κάνουν Καράτε, αν και οι γυναίκες και τα κορίτσια έχουν λιγότερη δύναμη. Είναι εκπληκτική μορφή αυτοάμυνας και ωραίος τρόπος για τη διατήρηση της γραμμής του σώματος.

Όμως, μην ξεκινήσετε Καράτε, αν δεν είσατε προετοιμασμένοι για σκληρή προπόνηση και δεν ακολουθήσετε πιστά και υπεύθυνα τη διδασκαλία μιας καλής σχολής.

Σε ένα πραγματικά καλό ντότζο ή αίθουσα προπόνησης Καράτε μπορείτε να μυηθείτε σωστά και λεπτομερώς. Το Καράτε δεν είναι παιχνίδι. Είναι

πειθαρχία, είναι φιλοσοφία και παράλληλα αυτοάμυνα. Ο δάσκαλός σας δεν θα σας διδάξει χτυπήματα που μπορούν να τραυματίσουν σοβαρά τον αντίπαλο, αν δεν φτάσετε σε προχωρημένο στάδιο και αν δεν είσατε, κατά τη γνώμη του, αρκετά έτοιμοι και υπεύθυνοι να τα διδαχτείτε. Αλλά, ακόμη και τα απλούστερα χτυπήματα του Καράτε μπορεί να αποβούν μοιραία. Μην πειραματίζεστε πάνω σε φίλους σας, μέλη της οικογένειάς σας ή τη γάτα σας. Εάν ανεύθυνα κάνετε κάτι τέτοιο, σε περίπτωση θυμού, δεν θα έχετε μάθει τίποτε για το Καράτε.

ΚΑΡΑΤΕ, ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ, ΚΕΝΤΟ, ΤΖΟΥΝΤΟ, ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ:
ΠΟΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ;

Όλες τους είναι αρχαίες Ανατολικές μαχητικές τέχνες. Με εξαίρεση το Κέντο (Ιαπωνική τέχνη μάχης με σπαθί), απλώς τονίζουν μια διαφορετική οπτική γωνία άοπλης μάχης.

Το Κουνγκ-Φου είναι Κινεζική μαχητική τέχνη, που ενσωματώνει την πυγμαχία και το λάκτισμα. Το Τζούντο και το Ζίου-Ζίτσου μοιάζουν περισσότερο με πάλη -αν μπορείς να εκτελέσεις όσα έχεις μά-

ΟΙ ΑΕΡΟΒΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Από τη Μασάε Ματσουμότο

Οι δύο βασικές προϋποθέσεις για να έχει καλές υψηλό επίπεδο απόδοσης σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, είναι: α) η γενετική προδιάθεση και β) η εξάσκηση. Αν και δεν υπάρχουν πολλά περιθώρια όσον αφορά τη γενετική προδιάθεση (ως προς το παρόν, τουλάχιστον), ο τύπος και ο βαθμός προπόνησης παίζουν βασικό ρόλο.

Λόγω παραγόντων, όπως η ελαστικότητα, η μυϊκή αντοχή, οι βιολογικές λειτουργίες και η σύσταση του σώματος (για να κατονομάσουμε ένα μέρος από αυτούς), κάποιος μπορεί να είναι φανταστικός τζουντόκα, μέτριος καρατέκα και απαίσιος μπάσκετ μπωλλίστας. Κάθε μάχητική τέχνη ή άθλημα έχει τη δική του ισορροπία παραγόντων, οι οποίοι είναι καθοριστικοί για κάθε είδος και ίσως δεν ισχύουν για άλλα.

Ένας σημαντικός παράγοντας, βασικός στα περισσότερα αθλήματα, είναι η αεροβική αντοχή (μέγιστη αφομοίωση οξυγόνου). Τούτο σημαίνει τη δυνατότητα προς εργασία για εκτεταμένο χρονικό διάστημα. Ο όρος "αεροβική" σημαίνει τη χρήση οξυγόνου και αναφέρεται στην ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. "Μέγιστη Αφομοίωση Οξυγόνου" είναι η μεγαλύτερη δυνατή ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να καταναλώσει ανά λεπτό το άτομο

(Από τεχνικής απόψεως, καθορίζεται από τη χρονομέτρηση της διαφοράς του όγκου Οξυγόνου που εμπεριέχεται στις αρτηρίες και στις φλέβες μετά την καρδιακή παροχή. Για καθημερινή δραστηριότητα απαιτείται ελάχιστη ποσότητα, αλλά για παρατεταμένη χρονικά σκληρή δουλειά, όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση οξυγόνου, τόσο το καλύτερο.)

Το υψηλότερο επίπεδο αεροβικής αντοχής εντοπίζεται στους σκιέρ αποστάσεων και στους δρομείς αντοχής. Αυτές οι δραστηριότητες είναι ιδιαίτερες στον αεροβικό μεταβολισμό. Οι μικρότερες τιμές εντοπίζονται στους αθλητές αναεροβικών σπορ και στους αριβαριστές, όπου υπάρχουν μικρές περιόδους σκληρής δουλειάς που διακόπτονται από μεγάλα διαλείμματα ανάπαυσης. Οι πυγμάχοι, οι μπασκετμπωλλίστες και οι ποδοσφαιριστές, όπου παρατηρείται αναεροβική και αεροβική αντοχή, παρουσιάζουν τιμές που κυμαίνονται στα μέσα επίπεδα.

Ο πίνακας Νο.1 δείχνει τη διακύμανση των τιμών μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου. Οι αριθμοί αντιπροσωπεύουν τον όγκο οξυγόνου (μιλιλίτρα), ο οποίος λαμβάνεται ανά λεπτό και εκφράζεται ανάλογο σε βάρος σώματος κατά τη διάρκεια της μέγιστης εργασίας. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός, τόσο αυξημένη είναι η ικανότητα αεροβίωσης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Άθλημα	Μέγιστη Κατανάλωση Οξυγόνου (ml/kg/min)	
	Άντρες	Γυναίκες
Σκιέρ Μεγάλων Αποστάσεων	70-94	56-74
Δρομείς Αντοχής	65-85	55-72
Κωπηλάτες	58-75	41-58
Ποδηλάτες	55-70	-
Κολυμβητές Αντοχής	48-68	45-60
Αθλητές Ενόργανης Γυμναστικής	48-64	-
Πατινέρ Ταχύτητας	50-75	40-52
Χόκεϊ στον Πάγο	50-60	-
Ποδοσφαιριστές	45-64	-
Μπασκετμπωλλίστες	55-70	35-45
Μπεϊζμπωλλίστες	45-55	-
Σπρίντερ	-	38-52
Τεννίστες	42-56	-

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μέγιστη Κατανάλωση Οξυγόνου (ml/kg/min)

Ηλικία	Χαμηλή	Μέτρια	Μέση	Καλή	Άριστη	Μεγαλύτερη του Φυσιολογικού
20-29	24	24-30	31-37	38-48	49-57	58 +
30-39	20	20-27	28-33	34-44	45-53	54 +
40-49	17	17-23	24-30	31-41	42-50	51 +
50-59	15	15-20	21-27	28-37	38-42	43 +
60-69	13	13-17	18-23	24-34	35-39	40 +

ΑΝΔΡΕΣ

20-29	25	25-33	34-42	43-52	53-61	62 +
30-39	23	23-30	31-38	39-48	49-57	58 +
40-49	20	20-26	27-35	36-44	45-53	54 +
50-59	18	18-24	25-33	34-42	43-49	50 +
60-69	16	16-22	23-30	31-40	41-45	46 +

Ο πίνακας Νο.2 δείχνει τη στατιστική ανάλυση της ικανότητας αεροβίωσης ανάλογο με την ηλικία. Με την πάροδο του χρόνου, η ικανότητα αυτή συνήθως μειώνεται και ο αριθμός μικραίνει. Η ελάττωση αυτή, όμως, μπορεί κατά ένα μέρος να επιβραδυνθεί με σωστή άσκηση.

Γιατί είναι αυτό σημαντικό για τους αθλητές μάχητικών τεχνών; Σε περιπτώσεις αυτοάμυνας, κάτω από ιδανικές συνθήκες, η άμυνα θα έπρεπε να είναι συντομότερη. Η απάντηση είναι διπλή:

Κατ'αρχήν, υπάρχει η ικανότητα που ονομάζεται "αεροβικό απόθεμα". Είναι ο όγκος εργασίας που μπορεί το άτομο να περατώσει χωρίς να προσεγγίσει το επίπεδο της μέγιστης αεροβικής ικανότητας. Συγκρινόμενων δύο ατόμων που δουλεύουν στο ίδιο επίπεδο, το ένα με τη μεγαλύτερη ικανότητα αεροβίωσης μπορεί να δουλέψει πιο σκληρά από το λιγότερο προσαρμοσμένο στις συνθήκες άτομο και έχει μεγαλύτερη ζωτικότητα. Σε αγώνα διάρκειας 3 λεπτών, το δεύτερο άτομο θα αρχίσει να λαχανιάζει, σε αντίθεση με το πρώτο που θα έχει από την αρχή σωστό έλεγχο της αναπνοής του.

Κατά δεύτερο λόγο, η ικανότητα αεροβίωσης σχετίζεται με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται η καρδιά. Εάν η κατάστασή της είναι καλή, στέλνει περισσότερο αίμα στο σώμα, διοχετεύοντας με αυτό τον τρόπο περισσότερο οξυγόνο στους ιστούς. Το άτομο με τη μεγαλύτερη ικανότητα αεροβίωσης έχει σχετικά με το πρώτο καλύτερα διατηρημένο τον καρδιακό μυώνα και μπορεί να προπονηθεί με την ίδια ένταση, αλλά νοιώθοντας σαφώς λιγότερη κόουραση.

Υπάρχουν στοιχεία που οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η μεγαλύτερη ικανότητα αεροβίωσης σχετίζεται

με την ελάττωση των πιθανοτήτων εμφάνισης της νόσου της στεφανιαίας αρτηρίας, της υψηλής περιεκτικότητας του αίματος σε χοληστερίνη και τριγλυκερίδια. Επίσης, συμβάλλει στη διατήρηση του υψηλού επιπέδου λιποπρωτεϊνών μεγάλης πυκνότητας του φυσιολογικού ποσοστού γλυκόζης στο αίμα, καθώς και στην αποφυγή διαβήτη, υπέρτασης και ανωμαλιών εξαιτίας του άγχους και, τέλος, στη διατήρηση στα φυσιολογικά επίπεδα του ουρικού οξέος. Η νόσος της στεφανιαίας αρτηρίας είναι ο Νο.1 κίνδυνος στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ένας τρόπος, προκειμένου να μειωθούν οι πιθανότητες εμφάνισής της, είναι η σωματική άσκηση. Αντίθετα, το κάπνισμα και η δίαιτα κυφοροούν κινδύνους. Ο παράγοντας "κληρονομικότητα" είναι ανεξέλεγκτος, εκτός εάν οι οικογενειακές συνήθειες απουσίας ενεργητικότητας και φτωχής -θεραπευτικά- διατροφής έχουν πλέον εκλείψει.

Η σωστή άσκηση δυναμώνει την καρδιά, με συνέπεια να στέλνει περισσότερο αίμα στο σώμα και να χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά τις πηγές ενέργειας. Τα ενζυματικά συστήματα της καρδιάς δρουν με αποτελεσματικότερο τρόπο κατά συνέπεια ο καρδιακός μυώνας μπορεί να ανεχθεί μεγαλύτερη πίεση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Οι Εγγλέζοι πυγμάχοι συχνά αναφέρουν, ότι ένας καλός πυγμάχος πρέπει να έχει γερή καρδιά και σπασμένη μήτη. "Γερή καρδιά" σημαίνει μεγαλύτερη αντοχή. Παράλληλα, κάτω από σωματική πίεση, συμβαίνουν δευτερεύουσες προσαρμογές. Παρατηρείται αύξηση των ενζύμων του αεροβικού μεταβολισμού και των μιτοχονδρίων (κυτταρικών οργανιδίων υπεύθυνων για την παραγωγή ενέργειας) στους μυώνες. Η ροή του αίματος αυξάνει, γεγονός που επιτρέπει τη διοχέ-

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Στις 18 και 19 Μαΐου έγιναν στην Θεσ/νίκη διεθνείς αγώνες ΤΚΝ με τη συμμετοχή ομάδων από τις χώρες Δυτική Γερμανία, Ολλανδία, Γιουγκοσλαβία και από τρεις Ελληνικούς Συλλόγους. Οι αγώνες περιλάμβαναν ατομικούς αγώνες, σπασίματα, φόρμες και ομαδικούς αγώνες.

Στην πρώτη μέρα, έγιναν οι ατομικοί αγώνες και μάλιστα σε αρκετά σκληρό επίπεδο, ώστε να έχουμε αρκετούς τραυματισμούς. Γενικά επικράτησαν Ολλανδοί και Γιουγκοσλάβοι αθλητές, όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα.

Τη δεύτερη μέρα έγιναν αρχικά τα Τεστ Δύναμης, που είναι σπασίματα ξύλων σε διάφορες (καθορισμένες) θέσεις και με τις ανάλογες τεχνικές, (Φωτο: 1 έως 12). Ακολούθησαν οι ομαδικές φόρμες

(Φωτο: 15 έως 18) και οι ομαδικό αγώνες (Φωτο: 19 έως 24).

Τους αγώνες παρακολούθησαν αρκετοί θεατές οι οποίοι έδειχναν αρκετά κατατοπισμένοι στο άθλημα παρ'όλο που η διοργάνωση έγινε σε ένα μάλλον δυσπρόσιτο κλειστό γυμναστήριο, που είχε όμως όλες τις ανέσεις για την κάλυψη των αναγκών.

Από τις λίγες επαφές που είχαμε, διαπιστώσαμε με λύπη μας, πως ακόμα το Τάε-κβον-ντο είναι χωρισμένο σε δύο-τρία στρατόπεδα, με αποτέλεσμα την προβληματική εξέλιξή του. Είναι άραγε τόσο δύσκολη η προσέγγιση όλων των απόψεων σε κοινούς στόχους ή μήπως έχουμε γίνει κι εμείς θύματα των πολιτικών αιτίων που το χωρίζουν διεθνώς;

* S. E. G. A. S. *

* INTERNATIONAL MEETING TAEKWON-DO *

BETWEEN : * GREECE - F. R. G. - NETHERLANDS - YUGOSLAVIA *

THESSALONIKI, 18 - 19 MAY 1985.

CATEGORY : 64 - 70 Kgr.

- | | | |
|----------------|-----|------------------------|
| 1. ROMBOUT | C. | NETHERLANDS |
| 2. PANAYOTIDES | | A.S."THESSALONIKI" GRE |
| 3. STAMATIADIS | | GREECE |
| 3. MOKKAS | AP. | A.S."THESSALONIKI" GRE |

CATEGORY : 70 - 76 Kgr.

- | | | |
|---------------|-------|------------------------|
| 1. BAJIZ | MILAN | YUGOSLAVIA |
| 2. MAJER | EGON | YUGOSLAVIA |
| 3. COCU | J. | NETHERLANDS |
| 3. VARIAMIDES | | A.S."THESSALONIKI" GRE |

CATEGORY : 76 - 83 Kgr.

- | | | |
|-----------------|--------|-------------------------|
| 1. HOEFMAN | C. | NETHERLANDS |
| 2. REINIS | MLADEN | YUGOSLAVIA |
| 3. PAPAPOPOULOS | V. | GREECE |
| 3. KOTSIS | AN. | A.S."TKD MACEDONIA" GRE |

CATEGORY : TO 64 Kgr.

- | | | |
|-------------|---------|---------------------------|
| 1. STRMO | BOZO | YUGOSLAVIA |
| 2. TAPILATU | W. | NETHERLANDS |
| 3. KANELLOS | MICHAEL | GREECE |
| 3. ZACHOS | J. | O.G. "ALEXANDROUPOLI" GRE |

CATEGORY : OVER 83 Kgr.

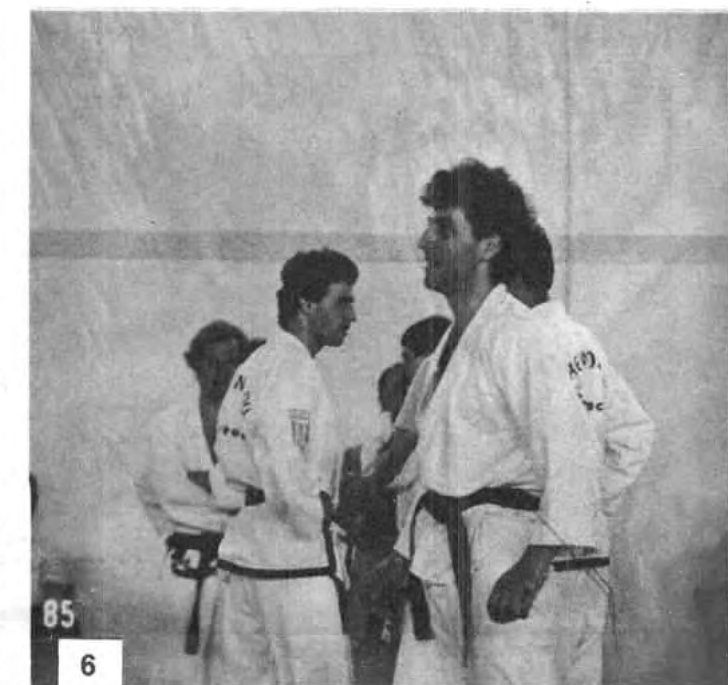
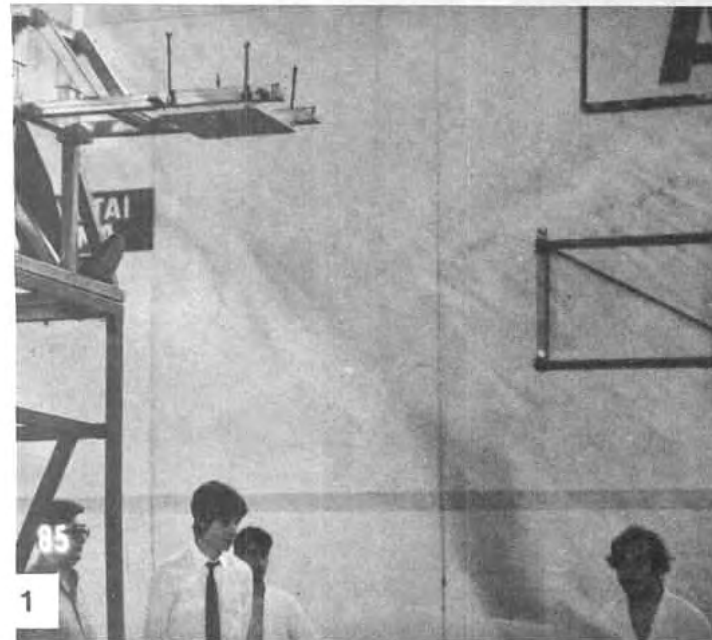
- | | | |
|-----------------|---------|-------------------------|
| 1. MAYER | II. | NETHERLANDS |
| 2. ZOURNATZIS | STAVROS | GREECE |
| 3. SLAVKO | JEREB | YUGOSLAVIA |
| 3. TSALOUCHIDES | | A.S. "THESSALONIKI" GRE |

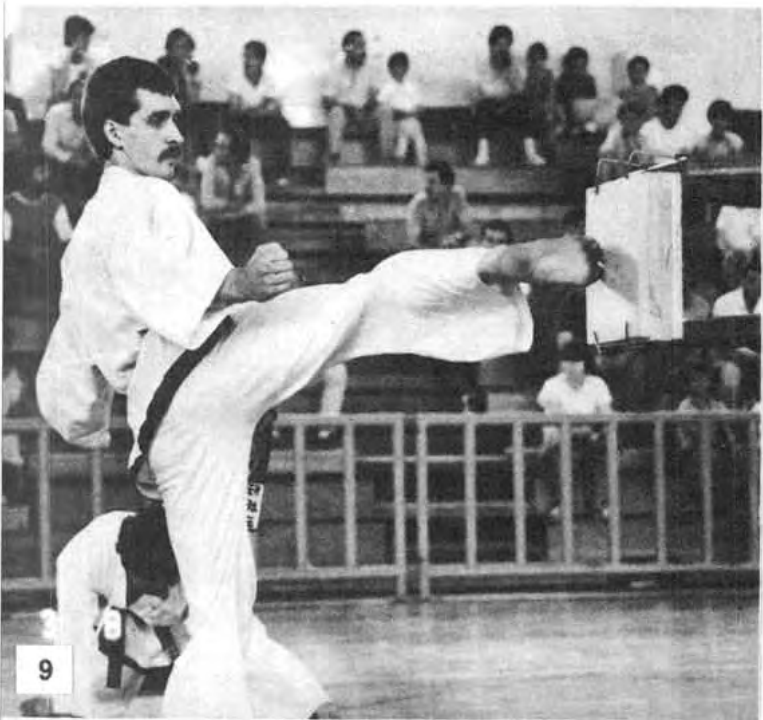
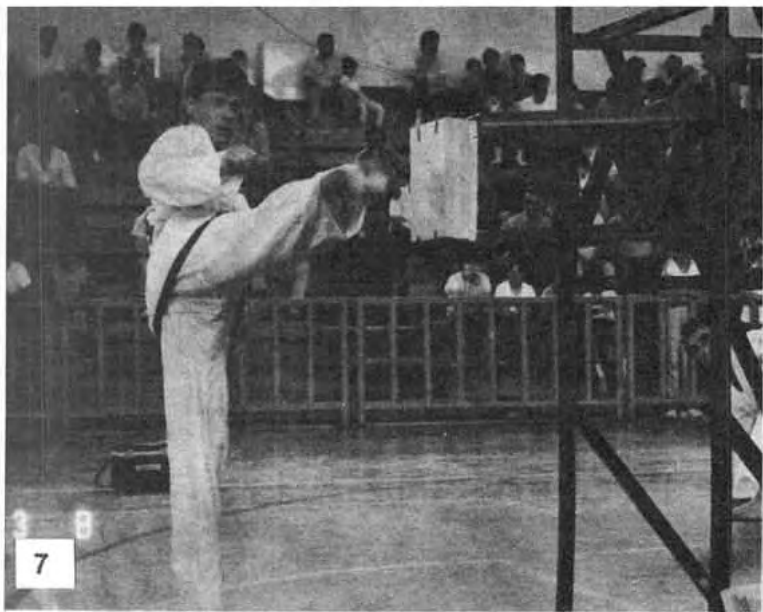
POWER TEST I.T.F.

***** (M. GREECE)

BANDAE DOLLYO CHAGI

- | | | |
|---------------|--------|--------|
| 1. VARIAMIDES | GEORGE | GREECE |
|---------------|--------|--------|







19



20



21



22



23



24

YOP CHA JIRUGI

1. KEMERIDES CHARALAMBOS GREECE

(TIL) PATTERN I.T.F.

- 1. VARIAMIDES GEORGE GREECE
- 2. PANAYOTIDES PAUL GREECE
- 2. MEYER H. NETHERLANDS
- 3. BOHN STEFAN F. R. G.
- 3. COCU J. NETHERLANDS

FINAL SCORING

- 1. NETHERLANDS
- 2. YUGOSLAVIA
- 3. GREECE
- 3. A.S. "THESSALONIKI"
- 5. G.O. "ALEXANDROUPOLIS"
- 5. A.S. "TKD MACEDONIA"

POWER TEST I.T.F.

S O L K A L

1. KOSMOGLOU DIM. GREECE

A R J O O M U K

1. SLOBODAN MARTINOVIC YUGOSLAVIA

SOLKAL DUNG

1. SLOBODAN MARTINOVIC YUGOSLAVIA

POWER TEST I.T.F.

TWIMYO NOPI CHAGI

1. THOMAIDES ANAST. GREECE

TWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI

1. STEFAN BOHN F. R. G.

DOLLYO CHAGI

1. ROMBOUT C. NETHERLANDS

(TIL) PATTERN I.T.F.

	Points	
1. GREECE	35.5	
2. NETHERLANDS	32.0	"
3. YUGOSLAVIA	28.5	"
4. W. GERMANY	27.0	"

TEAM FITE

- 1. NETHERLANDS
- 2. GREECE
- 3. YUGOSLAVIA
- 3. F.R. OF GERMANY

**ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ
ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

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

**ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ
ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

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



ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗ ΣΠΑΡΤΗ

Από τον Θ. Αλεξανδράκο

Στις 5 Μαΐου, ημέρα Κυριακή και ώρα 12 μ.μ.-9 μ.μ., έγινε στην Σπάρτη το 1ο Πρωτάθλημα Πολεμικών Τεχνών στο Κλειστό Γυμναστήριο του Α' Γυμνασίου Σπάρτης. Διοργανωτής ήταν ο θεόδωρος Αλεξανδράκος, εκπαιδευτής Taekwondo, της σχολής Σπάρτης. Επίσης, έλαβαν μέρος οι σχολές Καράτε, Κουνγκ-Φου και Τάε-Κβον-Ντο:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| α) Σχολή ΤΚΝ Βόλος | Δάσκαλος κ. Καρκαβίτσας |
| β) Σχολή ΚΦ 'Αργος | " κ. Ανδρονικίδης |
| γ) Σχολή ΚΦ Ναύπλιο | " κ. Ανδρονικίδης |
| δ) Σχολή ΤΚΝ Σπάρτη | " κ. Αλεξανδράκος Θ |
| ε) Σχολή ΤΚΝ Μολάοι Λακωνίας | " κ. Δρίβας Σ. |
| ζ) Σχολή ΟΚ Μολάοι Λακωνίας | " κ. Συρμαλής Ν. |

Επίσης, θέλω να στείλω τα θερμά μου συγχαρητήρια σε δασκάλους που ήρθαν χωρίς μαθητές και βοήθησαν στην διαιτησία και σε άλλους τομείς του αγώνα. Οι δάσκαλοι αυτοί είναι οι κ.κ.,

Δημήτρης Δημάκος	Γύθειο	ΤΚΝ
Χρήστος Χτενάς	Πάτρα	ΚΑΡΑΤΕ
Στέφανος Ντόβας	Αθήνα/Ν.Σμύρνη	ΤΚΝ
Κώστας Γκουβούσης	Σκάλα Λακωνίας	ΚΑΡΑΤΕ

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους θεατές που ήταν περίπου 1000 άτομα κάθε ηλικίας για την υποστήριξή τους.

Ο αγώνας είχε το εξής πρόγραμμα:
Ελεύθεροι αγώνες, φόρμες (κάτα), επίδειξη από μαθητές της σχολής 'Αργους στο Κουνγκ-Φου. Επίδειξη του δασκάλου του Τάε-Κβον-Ντο κ. Στέφανου Ντόβα από την Αθήνα. Επίδειξη του δασκάλου του Καράτε Οκινάουα κ. Νίκου Συρμαλή από τους Μολάους Λακωνίας. Επίδειξη του δασκάλου του Στόκαν Καράτε κ. Κώστα Γκουβούση από τη Σκάλα Λακωνίας. Επίδειξη του διοργανωτή των αγώνων Θ. Αλεξανδράκου, δασκάλου της σχολής Τάε-Κβον-Ντο Σπάρτης και τέλος επίδειξη (κάτι το ξεχωριστό) Σωματικής Διάπλασης από τους Σωτήρη Παπαδάκη (Σπάρτη) και Πιέρο Πετρόπουλο (Καλαμάτα).
Στιγμιότυπα από τους αγώνες βλέπετε στις φωτογραφίες.

1ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΠΑΡΤΗΣ

Από τον Γ. Ανδρονικίδη

5 του Μάη, ημέρα Κυριακή, τόπος το Κλειστό Γυμναστήριο της Σπάρτης, κάπως μικρό βέβαια και με πολύ ελάχιστες ανέσεις.

Μια διοργάνωση αρκετά καλή, έστω και για πρώτη φορά, από το δάσκαλο του Τάε-κβον-ντο της Σπάρτης, Τ. Αλεξανδράκο βέβαια, με την έμπειρη βοήθεια των δασκάλων του Κουνγκ-φου από το 'Αργος Γ. Ανδρονικίδη και του Τάε-κβον-ντο από τον Βόλο Γ. Κακαβίτσα, καθώς και άλλων δασκάλων από πόλεις, όπως της Πάτρας, της Αθήνας, των Μολάων και του Γυθείου.

Με πολύ λίγη καθυστέρηση περί τις 11:30 το μεσημέρι, άρχισαν οι αγώνες, μετά από μια ολιγόλεπτη ομιλία του διοργανωτή, σενσέι Τ. Αλεξανδράκου.

Ταυτόχρονα, άρχισαν τα κάτα για την κίτρινη-πορτοκαλί και πράσινη-μπλε ζώνη στα δύο ρινγκ που υπήρχαν.

Ακολούθησαν τα κάτα για τις καφέ ζώνες και τις μαύρες ζώνες και, κατόπιν, τα ομαδικά κάτα.

Στα κάτα οι κριτές ήταν αρκετά σωστοί, αφού οι περισσότεροι είχαν εμπειρίες από αγώνες στον Καναδά ή την Αμερική, εκτός ελαχίστων που δεν είχαν εμπειρία στο να βαθμολογούν κάτα.

Τα κάτα τελείωσαν βρίσκοντας στις πρώτες θέσεις πολλούς από τους μαθητές των σχολών 'Αργους και Σπάρτης. Στο δε ομαδικό κάτα, την πρωτιά πήρε η σχολή Οκινάουα των Μολάων, με δεύτερη την σχολή Κουνγκ-φου 'Αργους και τρίτη τη σχολή Τάε-κβον-ντο Σπάρτης. Κατόπιν, ακολούθησε ένα διάλειμμα για όλους περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά.

3:30 απόγευμα. Τα κούμιτε αρχίζουν και στα δύο ρινγκ, με τέσσερις κριτές και ένα διαιτητή στο κάθε ρινγκ. Κίτρινες-πορτοκαλί στο ένα ρινγκ και πράσινες-μπλε στο άλλο ρινγκ. Και εδώ οι κριτές ήταν αρκετά αμερόληπτοι.

Οι αγώνες κυλούσαν σωστά. Προβλήματα από τραυματισμούς ήταν σχεδόν ανύπαρκτα, καθώς οι αγωνιζόμενοι ήταν εξοπλισμένοι με προστατευτικό εξοπλισμό και οι φίλαθλοι φαίνονταν να απολαμβάνουν το θέαμα.

Και στα κούμιτε πάλι οι ομάδες Κουνγκ-φου 'Αργους και Τάε-κβον-ντο Σπάρτης φάνηκε να παίρνουν τις περισσότερες νίκες, ακολουθούμενες από τις ομάδες Τάε-κβον-ντο του Βόλου και Οκινάουα των Μολάων.

Στις γυναίκες, στα κούμιτε, δυναμική ήταν η εμφάνιση της σχολής Κουνγκ-φου. Επίσης δυναμική ήταν η εμφάνιση του Κουνγκ-φου στους Τζούνιορς.

Φτάσαμε στο τέλος των αγώνων, στις μαύρες ζώνες, όπου το λόγο πήραν οι αθλητές του Τάε-κβον-ντο της Σπάρτης. Να, που άρχισε και ο επίλογος των αγώνων με μια δεκαπεντάλεπτη εντυπωσιακή επίδειξη από τους μαθητές του Κουνγκ-φου 'Αργους. Μί επιδείξη γεμάτη εκπλήξεις. Κάτα ομαδικό, κάτα με "Μπο", κάτα με σπαθί, κάτα με διπλά νουντσάκου, κάτα μονομαχία και, τέλος, τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον όπλου και ένοπλου αντιπάλου με μαχαίρι. Το πλήθος έμεινε κατάπληκτο.

Επίδειξη Οκινάουα ήταν στην επόμενη σελίδα μια σελίδα γεμάτη χρώματα, επίδειξη νουντσάκου από μαυροζωνά και καταπληκτική επίδειξη αυτοάμυ-



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΜΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από το όνομά σας (στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Θυμίζουμε ότι 3/7 σημαίνει το τεύχος Νο 3 του Τόμου 7. Για διευκόλυνση, όταν στέλνετε επιταγή συνδρομής, να μας γράφετε από πιο τεύχος θέλετε να αρχίζει (Νο και Το). Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τα τεύχη τους τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

6 Μαΐου, 1985

Αγαπητέ κ. Περισίδη,

Το πρώτο τεύχος του περιοδικού σας που αγόρασα ήταν το 4/8. Πρέπει να ομολογήσω, ότι έμεινα ενθουσιασμένος από την ύλη του και ειδικότερα από το κείμενο: "Η ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑ".

Είμαι ένας καινούργιος θαυμαστής του ΚΑΡΑΤΕ, το οποίο με έχει πραγματικά μαγέψει. Έχω δει το φιλμ "Karate Kid". Αξίζει να προσθέσω, ότι οι φίλοι μου με φωνάζουν ΚΑΡΑΤΕ ΚΙΝΤ, όχι γιατί ξέρω τόσο καλό ΚΑΡΑΤΕ, αλλά γιατί είμαι θαυμαστής του ομώνυμου φιλμ. Το ΚΑΡΑΤΕ που έμαθα, το έμαθα μετά από σκληρή πρακτική εξάσκηση πάνω στα πρότυπα του φιλμ. Έμαθα ακόμα και το κόλπο του γλάρου. Ίσως σας φαίνονται όλα αυτά παράξενα, αλλά είναι αλήθεια.

Θα ήθελα να σας ρωτήσω αν υπάρχουν βιβλία ΚΑΡΑΤΕ και, αν ναι, πού μπορώ να τα προμηθευτώ. Συ γνώμη, αν σας κούρασα.

Φιλικά,
Πήτερ Καλλιφίδας
Μαθητής Λυκείου
Αγία Παρασκευή

Φίλε μας, "Καράτε Κιντ",

Δεν μου φαίνεται παράξενο που έμαθες το κόλπο του γλάρου! Στον 20ό αιώνα, οι γλάροι δεν ξέρουν τίποτα παραπάνω από μας για το καράτε!

Βιβλία Καράτε: Στα βιβλιοπωλεία που γράφουμε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Γεια σας, κ. Περισίδη.

Πρώτα απ' όλα είμαι κάτοχος μπλε ζώνης ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ. Η ιδέα για να σας γράψω είναι από ένα πολύ παλιό περιοδικό σας, το Νο.12-ΟΚΤ 78, τότε που κλείνατε ένα χρόνο από την πρώτη σας έκδοση.

Θέλω να κάνω μία ερώτηση, γιατί έχω ένα φίλο που πηγαίνει στο Στόκαν Καράτε-ντο, όπως το λέει αυτός. Ποιο είναι πιο καλό, το ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ ή το Στόκαν Καράτε-ντο και γιατί; (Εάν μπορείτε



να μου απαντήσετε, θα περιμένω στο καινούριο τεύχος την απάντηση και, αν μπορείτε, βάλτε λίγο πιο πολλά για τους Νίντζα). Από τότε που άρχισα να παίρνω το περιοδικό σας, μου άρεσε πολύ κι ελπίζω να αρέσει και στους αγοραστές και κάθε μέρα να βρίσκετε καινούργιους αγοραστές και καινούργιους συνδρομητές.

Γεια σας, ο φίλος σας,
Ζαφειρόπουλος Παναγιώτης

Και μια ερώτηση από ένα φίλο μου: Κάτω έχει κοιλιά, ενώ πάνω είναι κανονικός. Τι πρέπει να κάνει για να τη χάσει;

Φίλε μας, Τάκη Ζαφειρόπουλε,

Σε κάθε τεύχος θα έχουμε και αρκετούς "Νίντζα". Ευχαριστούμε για τα καλά σου λόγια. Για το φίλο σου με την κοιλιά: Πες του να αδιαφορήσει και να αρχίσει τρέξιμο.

Αγαπητέ κ. Περισίδη,

Σας έχω γράψει και παλαιότερα γράμμα με θέμα τους "Νίντζα", που θα έρθουν στην Ελλάδα, μα ατυχώς ξέχασα να σας ρωτήσω κάτι και γι' αυτό σας ξαναγράφω. Είχα ξεχάσει να ρωτήσω την ακριβή ημερομηνία και μήνα που θα πραγματοποιηθούν τα σεμινάρια. Περιμένω λοιπόν ανυπόμονα την απάντησή σας και σας ξαναδίνω τα συγχαρητήριά μου για το περιοδικό σας.

Με πολλούς χαιρετισμούς,

Άκης Μαυριδόπουλος
Κάτοχος κίτρινης ζώνης Γουάντο-ρίου

Φίλε μας, Άκη Μαυριδόπουλε,

Μη χάνεις το ΔΥΝΑΜΙΚΟ για να μη χάσεις τους Νίντζα.

Θα ξανάρθουν μέσα Ιουλίου. Πάρε μας τηλέφωνο (82.24.794) κατά τις 5 Ιουλίου.

Τρίπολη, 15/5/85

Κύριε Περισίδη,

Κατ' αρχήν, θα ήθελα να σας συγχαρώ για την επιτυχία της καινούργιας έκδοσης του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" στον χώρο του Τζούντο, όσον αφορά την ποικιλία ύλη του και την διεθνή επικαιρότητά του.

Αρκετή ικανοποίηση έδωσαν σε αθλητές και ενδιαφερόμενο κοινό οι Τελευταίοι Πανελληνίοι και Διασυλλογικοί αγώνες, παρατηρώντας την αισθητή άνοδο του επιπέδου του αθλήματος αυτού και ελπίδες για μελλοντικές επιτυχίες σε συναντήσεις τους με ξένους αθλητές.

Αναφέρομαι σε ελπίδες, γιατί οι συχνές αποτυχίες των αθλητών μας σε διεθνείς συναντήσεις μας δίνουν συχνά την πικρία μιας απογοήτευσης.

Και, εδώ σταματάμε και αναρωτώμεθα για τα αίτια της αποτυχίας αυτής.

Φταίνε άραγε οι ίδιοι οι αθλητές, οι οποίοι άλλοτε ένεκα ποικίλων των υποχρεώσεων και άλλοτε ένεκα επιπολαιότητάς των (ελλειπής προπόνηση) δεν κάνουν την πρόβουσα προσπάθεια ή τους λείπουν ίσως τα απαραίτητα κίνητρα των διεθνών άλλων αθλημάτων;

Εύχομαι, οι υπεύθυνοι της Ομοσπονδίας να δώσουν την πρόβουσα προσοχή και να καλύψουν τα υπάρχοντα κενά, δίνοντας ταυτόχρονα περισσότερο κύρος εις τον Ομοσπονδιακό προπονητή, κ. Γεωργιάδη ούτως ώστε να δημιουργηθεί ένα καινούργιο φυτώριο αθλητών (Προεθνική Παίδων) που εν συνδιασμό με το θερμό ενδιαφέρον και την ψυχολογική και οικονομική κάλυψη των αναγκών τους να μπορέσει μαζί με τους νυν διεθνείς μας, να μας δώσουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Με την πεποίθηση ότι η νέα Ομοσπονδία θα υπερπηδήσει τις μέχρι σήμερα υπάρχουσες δυσκολίες και βασιζόμενοι και στην προσωπική σας συμβολή και ενδιαφέρον.

Σας ευχαριστώ,

Α. Γαλαντής

Φίλε μας, κ. Γαλαντή,

Έχω παρακολουθήσει από κοντά το ενδιαφέρον που έχετε δείξει για το τζούντο και για την πρόοδο του γιου σας σε αυτό το άθλημα και πιστεύω, πως το άθλημα θα ήταν πολύ καλύτερο, αν όλοι οι γονείς των αθλητών και αθλητριών βοηθούσαν όσο εσείς τα παιδιά τους.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η νέα ομοσπονδία θα απαλλαγεί από το διοικητικό μειονέκτημα της εξάρτησης από μια δυσκίνητη προϊστάμενη αρχή, όπως είναι ο ΣΕΓΑΣ. Θα χρειάζεται όμως μεγάλη προσπάθεια για να απαλλαγεί και από τις "πεποιθήσεις διοίκησης" που υπήρχαν όλα αυτά τα χρόνια.

Και, για να γίνω πιο συγκεκριμένος, εντοπίζω το θέμα μου στους ανθρώπους που θα διοικήσουν τη νέα ομοσπονδία τζούντο. Δέκα άνθρωποι είμαστε, "είμαστε" και "θα είμαστε" οι σχετικοί με το άθλημα. Για να μην πέσουμε στη λαϊκή παροιμία "Αλλάξε ο Μανωλιός και έβαλε τα ρούχα του αλλιώς!", θα πρέπει να αλλάξουμε νοοτροπία. Η κάθε διοίκηση θέλει έξυπνες σκέψεις, πολλή και συστηματική δουλειά και ... φαντασία. Με τη φαντασία γεννιούνται οι νέες ιδέες και χωρίς αυτές θα βλέπουμε τη διαφορά μας στην πρόοδο από τα άλλα κράτη όλο και να αυξάνεται. Ας έχουν λοιπόν στο μυαλό τους όσοι θα ανακατευτούν με τη διοίκηση της Ομοσπονδίας Τζούντο: Τίτλοι χωρίς αντικειμενικά αποτελέσματα καλύτερα να μη γίνουν στόχοι τους, γιατί δεν θα διαρκέσουν πολύ!

Θύμιος Περισίδης

**ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΕΥΧΡΗΣΤΑ - ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ

ΔΥΤΙΚΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

Και Τώρα... Βάρη!

Πολλά Βάρη!
Τόνοι Βάρη!

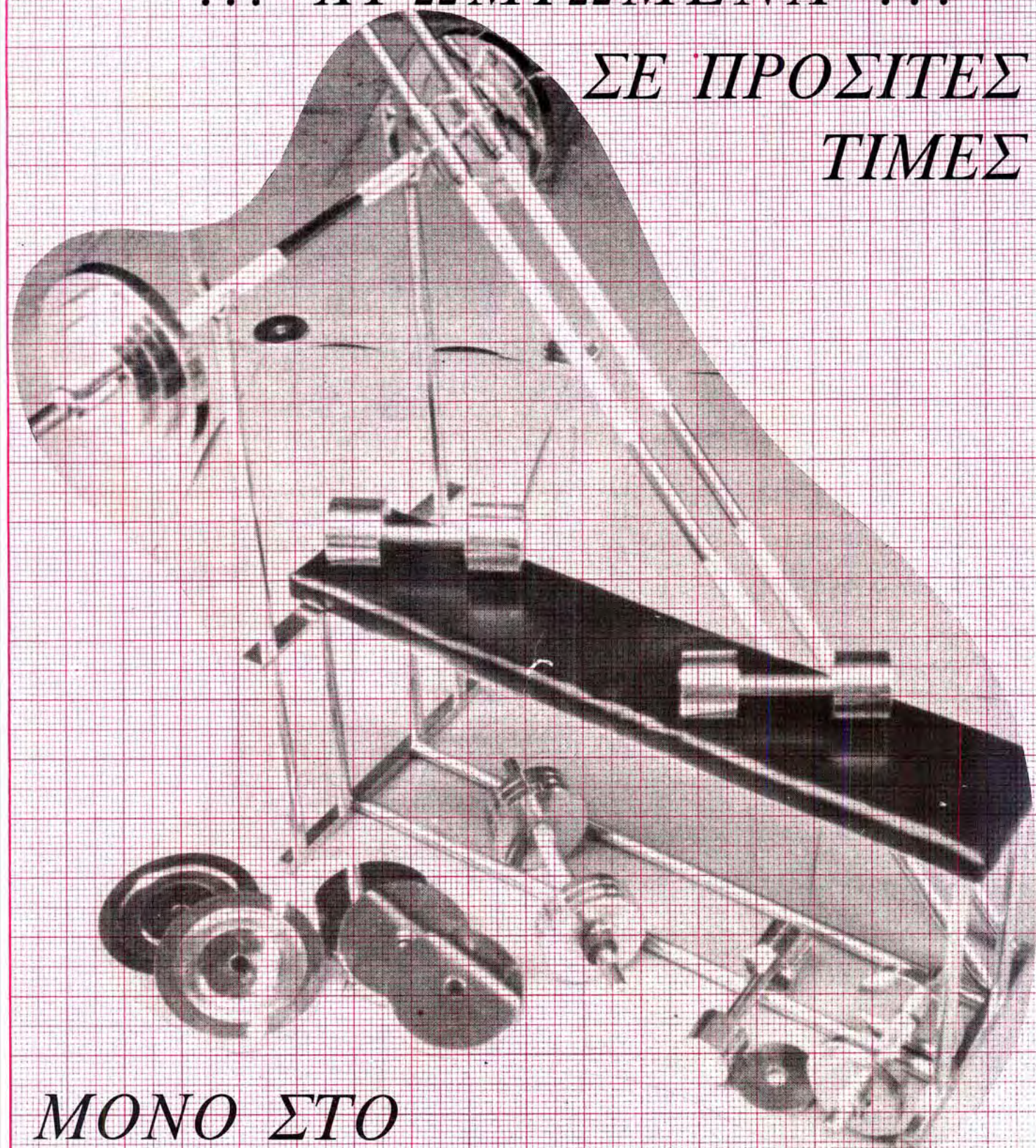
Αλλιότικα Βάρη!
Πρώτης Ποιότητας Βάρη!

ΔΥΝΑΜΙΚΑ Βάρη!!!
Για Σπίτια και Γυμναστήρια!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Ποιότητα!

ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΟΡΓΑΝΑ - ΒΑΡΗ - ΜΠΑΡΕΣ
... ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ !!!

ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ
ΤΙΜΕΣ



ΜΟΝΟ ΣΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ