

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΙΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΤΙΒΑΔΟΡΕΣ



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΚΑΡΑΤΕ: ΔΥΟ ΧΑΛΚΙΝΑ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥΣ,
ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΥ



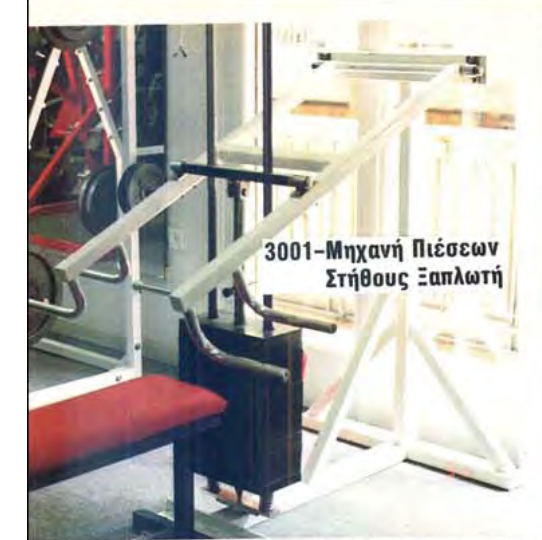
George Yerolimpos
EKU DC Candidate

ΕΠΙΘΕΣΗ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ
ΝΕΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ-ΣΧΟΛΩΝ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ:
ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ,
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΘΕΜΑΤΑ: ΑΘΛΗΤΩΝ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΩΝ

ΔΡΧ 700
No 93, Τομ 13
ΜΑΡ '94



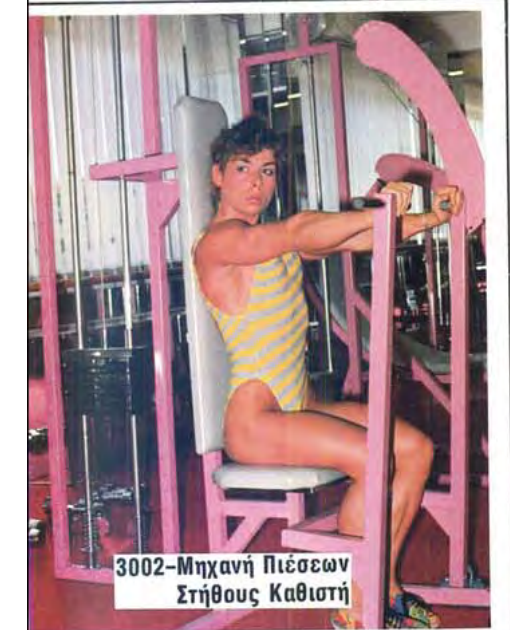
3001-Μηχανή Πιέσεων
Στήθους Ξαπλωτή



3005-Μηχανή Κωπηλατικής
Καθιστή



3014-Μηχανή Τετρακεφάλων
Καθιστή



3002-Μηχανή Πιέσεων
Στήθους Καθιστή

★ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ★

Απλά-Σύνθετα
Ελαφρά-Βαριά
Χρώμο ή Όχι
Φθηνά ή Ακριβά
Λειτουργικά
Ετοιμοπαράδοτα

★
Μηχανές
με Πλάκες
★
Πρωτότυπα
Σχέδια



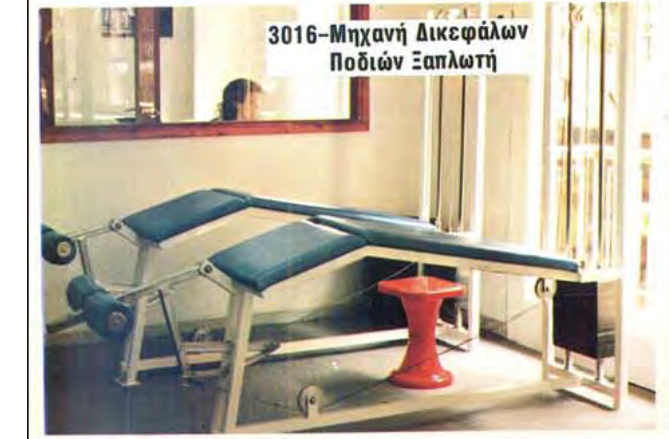
3006-Τροχαλία Τοίχου ψηλή
με Κάθισμα και Στοιπ



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ



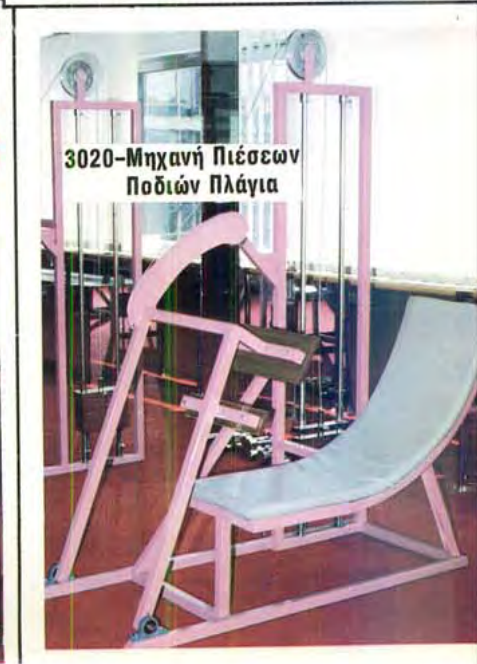
3020-Μηχανή Πιέσεων
Ποδιών Καθιστή



3016-Μηχανή Δικεφάλων
Ποδιών Ξαπλωτή



3010-Μηχανή
Θωρακικών
(Pec-Deck)



3020-Μηχανή Πιέσεων
Ποδιών Πλάγια

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΕΚΔΟΤΙΚΗ & ΕΜΠΟΡΙΚΗ Ε.Π.Ε.
ΓΡΑΦΕΙΑ: ΖΑΙΜΗ 38,
10683 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 822-4794
FAX: 821-6364
TELEX: 224421 PERS GR

ΜΗΝΙΑΙΟ - ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ

ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ Τόνυ, Κουνγκ Φου.
ΚΑΠΑΡΟΣ Θανάσης, 4ο νταν Τζούντο από την ΕΟΦΤ.

ΜΑΣΤΡΑΠΠΙΑΣ Σάββας, 3ο νταν Στόκαν Καράτε.

ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος, 1ο νταν Κόντοκαν Τζούντο, Επίτιμος Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε.

ΤΣΟΛΑΚΗΣ Ακριβός, 4 νταν Τανγκ-Σου-Ντο

ΧΕΚΙΜΟΓΛΟΥ Νίκος, 4ο νταν Τζούντο από την ΕΟΦΤ.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε, υπεύθυνος Γιώργος Παναγιωτίδης.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Παραδοσιακού Καράτε, υπεύθυνος Νικόλαος Ζαρουχλιώτης.

DISTRIBUTORS ΞΕΝΟΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΕΣ

HANSON-LOWE John Dr., Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 6ο νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας, αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

TANSLEY Arthur, Professional photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

TANSLEY Steve, Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΟΕ ΚΑΡΑΤΕ

Δύο Χάλκινα η ΕΟΕ Καράτε.....	6
Ο Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ, Υποψήφιος της ΕΚΥ.....	8
Πήραν τα Μισά από όσα Ζήτησαν.....	9
Η Έννοια του Fair Play και το Άθλημα του Καράτε.....	12
Πως το Καράτε "κόβει" πίττα.....	12
Επίθεση Ζαχόπουλου.....	19
Από Δημοσίευμα της ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΥΠΙΑΣ.....	19

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛ.Ο. ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Πρωτάθλημα TKD στο Βόλο.....	20
Η Κορεάτικη Ομάδα TKD στην Ελλάδα.....	22
Εξετάσεις DAN TKD στην Κρήτη.....	27
Αθλ. Όμιλ. Ταεκβοντό Αλιβερίου.....	28

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΤΖΟΥΝΤΟ

Το Τζούντο Σήμερα.....	29
------------------------	----

ΣΤΥΛ - ΣΥΛΛΟΓΟΙ - ΣΧΟΛΕΣ

ISHINJI.....	30
Ζακυνθινός Όμιλος Καράτε ΚΑΣΟΖΑ.....	32
Σεμινάριο Εκπαιδευτών Καράτε.....	33
Τα Νέα του Στόκαν Χαλάστρας - Σίνδου.....	34
Β' Εσωτερικό Πρωτάθλημα στο ΚΕΝΚΟ.....	37
Ένα Αθλητής από τα Παλιά.....	38
Ο Δημήτρης Μαρτάκης.....	40
Το Καράτε στη Χίο.....	41
Ο Γιώργος Μπάτζιος.....	42
Σεμινάριο Gōju-Ryu στη Γεωργία.....	42
Εξετάσεις Gōju-Ryu των Σχολών Αθήνας.....	45
Σύλλογος Καράτε Καλλιθέας Η ΔΥΝΑΝΜΗ.....	46
Φυτώριο Σίτο Ρύου στο Ολυμπιακό Στάδιο.....	47
Εξετάσεις στον Παλαιότερο Σύλλογο Σίτο-Ρύου.....	48
Ποιό είναι το Αναγνωρισμένο Άθλημα του Καράτε.....	50
Το Σίτο Ρύου στα Φάρσαλα.....	52
Ακαδημία Κυόκουσιν Καράτε.....	54
Νέα του Κυόκουσιν Βόλου-Αλμυρού.....	55

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ

ΜΠΑΤΗΣ Δημήτρης, 69.15.626
ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος, 82.24.794
ΤΣΙΟΓΚΑΣ Στέργιος, 82.11.466 και 82.22.576

ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ

ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Γιάννα
ΜΑΣΤΡΑΠΠΙΑΣ Σαββας
ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπορία ενημέρωση και παρουσίαση στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης είναι 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.

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ

ΓΚΙΟΛΙΑΣ Νίκος

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκτά αυτόματα με τη δημοσίευση και διατηρεί τα δικαιώματα οποιουδήποτε άρθρου οποιουδήποτε αρθρογράφου.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

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

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ Συνέχεια

Το Ελλάς Καράτε εκτός των Τειχών.....	57
Κοπή Πίττας και Σεμινάριο του Ελλάς Καράτε.....	59
Ο Άντολφ Σνάιντερ.....	60

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ

SPRINT-FM.....	4
Από τον Εκδότη.....	5
Αγώνες-Εκδηλώσεις Τζούντο-Καράτε-Ταεκβοντό.....	18
Γύμναση του Μυϊκού Συστήματος και Προπόνηση Δύναμης.....	62
Η Φυσιολογία της Προπόνησης.....	64
Προθέρμανση και Αποθεραπεία.....	67
Πριν 10 Χρόνια.....	68
Καυτά Θέματα Γυμναστηριούχων.....	70
Η Τέχνη του Ντο.....	74
Σόριντζι Κέμπο.....	78
Τα Όπλα έχουν Προτεραιότητα.....	84
Το Μυστικό του Ζεν.....	86
Το Ξύλινο Ομοίωμα του Κουνγκ Φου.....	89
Οι Στάσεις του Κουνγκ-Φου.....	91
Οι επιδείξεις των Μαχητικών Τεχνών.....	94

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΜΕΝΩΝ

Πρωτείνες All Stars.....	1,96
ΕΣΠΙ, Επιστημονικές Εκδόσεις.....	10
Δυναμικές Εκδόσεις.....	17
Αθηναϊκή Λέσχη Καράτε.....	25
KWON.....	25
Αθηναϊκό Φεστιβάλ.....	34
BILL WALLACE.....	35
ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Διαφημίσεις - Συνδρομές.....	63,88
Hard Body.....	65
Max Gain.....	71
BUDO-VIDEO.....	79,90
ΕΔΩ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.....	83
Τεύχη - Τόμοι ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.....	95

ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ μια παλιά, προφητική φωτογραφία από επίδειξη του Κυόκουσιν Καράτε δείχνει τη δοκιμασία που περνάει στα χρόνια μας το Καράτε σαν άθλημα προ των πυλών του διεθνούς Ολυμπισμού!

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε τώρα ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:
7000 ΔΡΧ.**

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

ΕΠΙΤΑΓΕΣ: ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ από ΕΛΤΑ

ΠΡΟΣ:
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ
ΑΘΗΝΑ 10022

Θερμή παράκληση: Ανανεώστε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελο αποστολής).

Για φωτογραφίες, βιντεοσκοπήσεις και βιντεοκασέτες αγώνων και εκδηλώσεων απευθυνθείτε στο *ΔΥΝΑΜΙΚΟ*.

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



Κάθε Πέμπτη 5-6 μ.μ.

Καλύφθηκε πλέον και το μόνο μειονέκτημα του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ!

Όπως και να το δείτε το πράγμα η τηλεόραση είναι μια στιγμή-αία και φευγαλέα εικόνα, η εφημερίδα είναι ένα έντυπο μιας ώρας, ενώ το περιοδικό είναι το έντυπο που δένεται περισσότερο με τον αναγνώστη. Χωρίς αμφιβολία το ξεφυλλίζει όλο, το διαβάσει, το κριτικάρει, το εντυπώνεται, ζει μαζί του αρκετές ώρες σπαρμένες σε αρκετές ημέρες και κυρίως το αναζητάει τον επόμενο μήνα. Ο άνθρωπος που διαβάσει και σκέπτεται νιώθει ένα πιο φιλικό δεσμό με το περιοδικό γιατί αυτό περνάει στην ιστορία τα γεγονότα όχι υπό μορφή αστραπιαίου πυροτεχνήματος αλλά με την πραγματική και αντικειμενική τους μορφή.

Αυτή είναι η δύναμη και του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Με ένα μόνο ουσιαστικό μειονέκτημα: Την αδυναμία να πληροφορήσει τους αναγνώστες του για τις εκδηλώσεις που θα γίνουν πριν από την επόμενη του έκδοσή. Αυτό το μειονέκτημα γίνεται μεγάλο και ουσιαστικό κυρίως επειδή ζούμε στη χώρα όπου όλοι προγραμματίζουν σήμερα αυτό που θα κάνουν αύριο. Και ενώ στις Παγκόσμιες διοργανώσεις οι υποψήφιοι διοργανώτριες χώρες για να πάρουν διοργάνωση μετά από έξι χρόνια υποβάλλουν φάκελλο που περιέχει πλήρες ωρολόγιο πρόγραμμα σε συγκεκριμένα ξενοδοχεία και

στάδια, οι ελληνικές ομοσπονδίες καθορίζουν Πανελλήνιους π.χ. για Απρίλιο ενώ στάδιο και ημέρες "θα ανακοινωθούν εγκαίρως".

Μη το γελάτε, η έλλειψη προγραμματισμού είναι μέρος της ευτυχίας να είσαι Έλληνας!!!

Τώρα όμως η ομάδα ... πετάει! Αν με ακούτε κάθε Πέμπτη 5-6 στον Sprint FM/105.3 MHz θα ξέρετε που να πάτε το Σαββατοκύριακο.

Είναι ο ιδανικός συνδυασμός: Sprint και ΔΥΝΑΜΙΚΟ ή και ανάποδα, αλλά πάντα και τα δύο και είσαστε μονίμως ... in!

Οι μέχρι τώρα Εκπομπές μας.

3 Φεβρουαρίου ήταν η πρώτη και άρχισε κάπως έτσι:

Η ΕΚΠΟΜΠΗ του Θύμιου Περισίδη από τον Sprint FM.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΣΠΟΡ

Όλα τα Σπορ είναι μαχητικά. Αλλά αυτά που θα καλύψουμε είναι αυτά που προέρχονται από τις παραδοσιακές μαχητικές τέχνες της Άπω Ανατολής: Το Καράτε, το Τζούντο, το Ταεκβοντό και τις συναφείς τέχνες και αθλήματα.

Ιδιομορφία: προέρχονται από τις μαχητικές τέχνες, δηλαδή οι κινήσεις τους και οι τεχνικές τους προέρχονται από τις τεχνικές μάχης ζωής ή θανάτου που

ανάπτυξαν διάφορες σχολές και διάφοροι δάσκαλοι στις χώρες της Ιαπωνίας, Κορέας, Κίνας κ.τ.λ., οι οποίοι δάσκαλοι προετοίμαζαν επίλεκτα σώματα πολεμιστών για μάχες σώμα με σώμα.

Αλλά επίσης οι κινήσεις και οι τεχνικές των μαχητικών αυτών αθλημάτων προέρχονται από την ειδική εκπαίδευση άοπλων ή οπλισμένων με απλά εργαλεία καθημερινής δουλειάς ανθρώπων, οι οποίοι σε κάποια δεδομένη στιγμή θα βρισκόντουσαν στην ανάγκη να εμπλακούν σε μάχη ζωής ή θανάτου με οπλισμένους στρατιώτες.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι τα μαχητικά σπορ Καράτε, Ταεκβοντό και Τζούντο προέρχονται από Μαχητικές Τέχνες, στις οποίες το στοιχείο της επιβίωσης, και όχι μιας απλής νίκης για ένα κενό τίτλο, αποτελεί τεράστιο κίνητρο για προετοιμασία και για προσπάθεια. Και πράγματι, η φιλοσοφία αυτή περνάει μέσα από την τεχνική εκπαίδευση από τον εκπαιδευτή στον μαθητή ξεδιηγώντας ηθικά τους χαρακτήρες και δίνοντας στοιχεία προσωπικότητας που δεν δίνουν πολλά άλλα αθλήματα.

Θα επανέλθουμε στο θέμα αυτό γιατί είναι εκτενέστατο.

Ας κλείσουμε προσωρινά λέγοντας πάλι ότι αντικείμενο της εκπομπής θα είναι Τζούντο, Καράτε, Ταεκβοντό, όπως αυτά καλύπτονται από τις μοναδικές για τον Ελληνικό χώρο Αθλητικές Ομοσπονδίες που αναγνωρίζει η

ΓΓΑ την ΕΟΕΚ την ΕΛΟΤ και την ΕΟΦΤ αλλά και οι συναφείς Μαχητικές Τέχνες.

Συνεχίσουμε...

με νέα και ειδήσεις για τις εκδηλώσεις του Σαββατοκύριακου και της επομένης εβδομάδας που ήταν και η περιοδεία της Κορεάτικης ομάδας από Θεσσαλονίκη, Κατερίνη, Αθήνα.

Σε αυτήν και τις επόμενες εκπομπές μιλήσαμε στον αέρα με τους Θανάση Καπαρό του Τζούντο, τον Χρήστο Αποστολίδη του Ταεκβοντό και τους Άρη Κραβαρίτη και Γιώργο Γερόλυμπο του Καράτε για θέματα των αντίστοιχων Ομοσπονδιών. Διαβάσαμε μικρά και ζουμερά άρθρα από παλιά τεύχη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ για τις διαφορές μεταξύ παραδοσιακού καράτε και μοντέρνου φουλ-κόντακτ καθώς και για τους Μάστερς της Οκινάουα (και όχι της Σχολής Ευελπίδων!). Παροτρύναμε τους Συλλόγους να κάνουν ουσιαστική επίβλεψη στις διοικήσεις των Ομοσπονδιών, και τέλος ανακοινώσαμε διοργανώσεις εκδηλώσεων από παράγοντες που δεν ανήκουν σε επίσημες ομοσπονδίες, αλλά προσφέρουν και αυτοί την ικανοποίηση της αγωνιστικής συμμετοχής σε ένα υπολογίσιμο πλήθος αθλητών και συλλόγων.

Αυτά για τον SPRINT FM και φροντίστε να μη χάνετε ούτε μία εκπομπή του!

Θύμιος Περισίδης

Από τον Εκδότη

Το Τζούντο στο ΜΗΔΕΝ!

Το Τάεκβοντό υποτονικό!

Το Καράτε ανεβαίνει κατακόρυφα!

Μη μου κρατάτε κακία. Είναι η σκληρή πραγματικότητα.

Η διοίκηση του Τζούντο ανακοινώνει επίσημα 24% μείωση αθλητών, 20% αύξηση των συλλόγων και 56% αύξηση των αθλητών στις ημερίδες κατά το 1993 σε σχέση με το 1992. Αυτό μεταφράζεται σαν επίσημη αποδοχή της φθοράς που προκαλείται στο αθλημα!!!

Πριν από 15 χρόνια, όταν η διοίκηση του Τζούντο έδινε στα μέλη της από καφέ ζώνες ή τίποτα, πέντε και έξι νταν είχα γράψει ότι ο βιασμός αυτός του ηθικού κανόνα της αξιοκρατίας και του αυτοσεβασμού ισοδυναμούσε με την καταστροφή του αθλήματος.

Σήμερα Επιβεβαιώνομαι για άλλη μια φορά.

Το "24% μείωση των αθλητών" σημαίνει ότι πολλοί παλιοί αθλητές σταματάνε, ενώ οι νέοι που εισέρχονται στο άθλημα είναι λιγότεροι από αυτούς που φεύγουν και αυτό λόγω χαμηλού τεχνικού επιπέδου εκπαιδευτών και αθλήματος γενικά.

Κανονικά τα μέλη του Δ.Σ. του Τζούντο θα πρέπει να ανέβουν στην ταράτσα της Δεριγνύ και να πίπουν..... one by one ως σύγχρονοι ... Σουλιώτισσαι!

Αντί αυτού όμως ...

Το "20% αύξηση των συλλόγων" και το "56% αύξηση των αθλητών στις ημερίδες" σημαίνει ότι απόπτοι, οι μόνιμοι σκληροπυρηνικοί του Δ.Σ. φέρνουν συνεχώς νέους συλλόγους χωρίς αθλητές και τους συμπληρώνουν με ψεύτικες ημερίδες τους 10 αθλητές που έχουν υποχρέωση το χρόνο μόνο και μόνο για να κρατούν την πλειοψηφία.

Το Τάεκβοντό δεν πρέπει να έχει παράπονο. Δημοσιεύσαμε νέα του, βάζουμε συλλόγους στο Δυναμικό, παρακαλάμε 10 μήνες τώρα Ομοσπονδία και Συλλόγους για ουσιαστικές ειδήσεις και το αποτέλεσμα είναι η ΕΛΟΤ να μας τα δίνει με το σταγονόμετρο και οι σύλλογοι δέκα φορές λιγότερο.

Ήδη μερικοί σύλλογοι Ταεκβοντό άρχισαν να βάζουν καράτε. Πριν κρίνετε το Δυναμικό για αυτά που γράφει, να κρίνετε τον εαυτό σας για την πλήρη αδιαφορία που δείχνετε!

Το Καράτε ανεβαίνει κατακόρυφα σε αθλητές, σε εκπαιδευτές, σε συλλόγους, σε διοργανώσεις, σε μετάλλια και, όπου νάναι, και σε συμμετοχή στο τεχνικό και διοικητικό τομέα της European Karate Union.

Θεωρούμε οικτρή αποτυχία την αξιολόγησή του από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, ώστε η επιχορήγησή του να περιορίζεται στα 40 εκατομμύρια, ενώ το πλήθος του Ελληνικού λαού που απασχολείται με αυτό το άθλημα είναι υπερδιπλάσιο από εκείνο του Τζούντο (που παίρνει 100 εκατομμύρια). Κάθε αντίθετο επιχείρημα είναι ατυχές!

Αλλά, ιδού η Ρόδος, ιδού και το ... πύδημα!

Το 1994 μπήκε για τα καλά και η πρόκληση είναι ανοιχτή για όλους: δείξτε την αξία σας με τη δουλειά σας!

Θύμιος Περισίδης

ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΕΟΕΚ ΓΙΑ ΤΡΙΤΗ ΦΟΡΑ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΕΘΝΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΥΟ ΧΑΛΚΙΝΑ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥΣ

Κεραυνός εν αιθρία ήταν η εμφάνιση της Εθνικής μας στο Πανευρωπαϊκό Εφήβων και Νέων. Οι κόουτς των άλλων ευρωπαϊκών ομάδων όταν βλέπουν έλληνες αθλητές παίρνουν τα χαρτιά τους και κρατάνε σημειώσεις πλέον. Το επόμενο βήμα τους θα είναι να βιντεοσκοπούν κρυφά την προπόνησή τους στο Ποδηλατοδρόμιο!

Αλλά ας δούμε τα Δελτία Τύπου της ΕΟΕΚ και την έκθεση του Αρχηγού της Αποστολής κ. Γιώργου Γερόλυμπος.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σήμερα (Πέμπτη) αναχωρεί για την Μαδρίτη της Ισπανίας η Εθνική ομάδα Καράτε νέων εφήβων που θα συμμετάσχει στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων-νέων στις 5&6/2/94.

Η Εθνική μας ομάδα θα συμμετάσχει στα εξής αγωνίσματα:

ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ

- 60 kg Μπουτσάρης Αλέκος
 - 65 kg Μπαρράκης Δημήτριος
 - 70 kg Λεκάκος Νεόφυτος
- #### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΝΕΩΝ
- 60 kg Μαρκάκος Γεώργιος
 - 65 kg Αρσενιάδης Κυριάκος
 - 70 kg Πρίντζης Μάρκος
 - 75 kg Μπατσιός Γεώργιος
 - 80 kg Αναστασιάδης Δημήτριος
 - +80 kg Αρσενιάδης Χαράλαμπος

ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΝΕΩΝ

1. Αρσενιάδης Κυριάκος
 2. Αρσενιάδης Χαράλαμπος
 3. Αναστασιάδης Δημήτριος
 4. Πρίντζης Μάρκος
 5. Παπαδόπουλος Κων/νος
- Αναπληρωματικός
1. Μαρκάκος Γεώργιος

Αρχηγός της αποστολής θα είναι ο Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Γεώργιος Γερόλυμπος ενώ προπονητές θα είναι οι: Τεσσού Οτάκε, Κραββαρίτης Άρης και Κανέλλης Ιωάννης.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Από τους Αθλητές της Εθνικής ο Γιώργος Μπάτζιος και ο Κυριάκος

Αρσενιάδης είναι οι πρώτοι Έλληνες αθλητές που κατάφεραν να κερδίσουν μετάλλιο σε Πανευρωπαϊκούς αγώνες Καράτε εφήβων-νέων.

Οι δύο αθλητές κατέκτησαν την τρίτη θέση και φυσικά το χάλκινο μετάλλιο στις κατηγορίες των -75 κιλών και -65 κιλών αντίστοιχα ξεπερνώντας και τις πιο αισιόδοξες προβλέψεις, αφού το επίπεδο των αγώνων είναι το υψηλότερο των τελευταίων χρόνων.

Μάλιστα ο Γιώργο Μπάτζιος έχασε την ευκαιρία να παίξει στον τελικό αφού αποκλείστηκε, ύστερα από αντικανονικό χτύπημα του

Αρσενιάδης είναι οι πρώτοι Έλληνες αθλητές που κατάφεραν να κερδίσουν μετάλλιο σε Πανευρωπαϊκούς αγώνες Καράτε εφήβων-νέων.

EKU JUNIOR CHAMPIONSHIPS, MADRID, 5-6 FEB 1994

Σας δίνουμε τα αποτελέσματα των Πανευρωπαϊκών Νέων στη Μαδρίτη όπου φαίνονται οι επιτυχίες των Ελλήνων Αθλητών Κυριάκου Αρσενιάδη και Γιώργου Μπάτζιου.

Cadet - 60K		Cadet - 65K		Cadet - 70K	
1. SANCHEZ .D <ESP>	LABATTUT .Y <FRA>	TURKMEN .E <TUR>	2. ORTU .F <ITA>	VKLAYOS .R <ESP>	HAMMOU .M <FRA>
3. DOGAN .Z <TUR>	KROL .M <DEN>	PANIAN .D <FYM>	3. MIETTINEN .J <FIN>	KIZILTAS .O <TUR>	VULOVIC .M <CRO>
Cadet - 75K		Cadet + 75K		Team Kumite	
1. RIEGGER .B <GER>	CASQUIERO .C <ESP>	SPAIN <ESP>	2. ALI DOST .M <TUR>	LAATAR .Y <FRA>	FRANCE <FRA>
3. VALLIN .M <ESP>	KHACHEV .V <RUS>	ENGLAND <ENG>	3. OINONEN .J <FIN>	ATASERT .O <TUR>	ITALY <ITA>
Junior - 60K		Junior - 65K		Junior - 70K	
1. N'GUYEN .M <FRA>	BIAMONTI .A <FRA>	BRAUN .M <FRA>	2. FISTRIC .V <NON>	BATAL .A <TUR>	HEGEDUS .M <TCH>
3. BELISTOJNOSKI .P <FYM>	ARSENIADIS .K <GRE>	VERRECCHIA .C <ITA>	3. CHAABO .F <GER>	JOHN .P <WAL>	ROCK .Z <CRO>
Junior - 75K		Junior - 80K		Junior + 80K	
1. HERNANDEZ .R <ESP>	MAURA .J <ESP>	CAILLARD .C <FRA>	2. LANNA .D <ITA>	DIMITROV .R <BUL>	HOSCAN .V <TUR>
3. MPATSIOS .G <GRE>	STAUS .I <SLO>	HAUBOLD .M <GER>	3. KOPSALI .I <TUR>	ROMANO .C <ITA>	DYER .K <ENG>
Male Kata		Female Kata			
1. RICCIO .D <FRA>	BUENOS .S <ESP>				
2. BASSOLI .A. <ITA>	SODERO .R <ITA>				
3. SCHNEIDER .S <GER>	SZKUDLAREK .M <FRA>				

Ισπανού αντιπάλου του, 20" πριν το τέλος του αγώνα.

Με τιμή
Για το γραφείο Δημοσίων Σχέσεων της ΕΟΕΚ

Γεώργιος Παναγιωτίδης

Στη συνέχεια σας δίνουμε την Έκθεση της Αποστολής όπως δόθηκε από τον αρχηγό της στο ΔΣ της ΕΟΕΚ.

ΕΚΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΜΑΔΡΙΤΗΣ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΝΕΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ 94

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ Α' Αντιπρόεδρος ΕΟΕΚ ΑΘΗΝΑ 11/02/94

Κύριε Πρόεδρε, αξιότιμα μέλη του Δ.Σ., θα αρχίσω με την παράθεση ορισμένων αριθμών που σίγουρα αποδίδουν την πραγματική εικόνα της ελληνικής επιτυχίας στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Μαδρίτης. Έβδομη θέση, δύο διεθνείς διαιτητές και προπάντων δύο χάλκινα μετάλλια.

Γενική κατάταξη: έβδομη θέση (συμπεριλαμβανομένων και των νικών που είχαν οι υπόλοιποι αθλητές μας που δεν πήραν μετάλλιο), πρώτη μεταξύ των ομάδων που είχαν τα ίδια μετάλλια, που σημαίνει, περισσότερες ελληνικές νίκες (συμμετοχή 34 χώρες).

Νέοι διεθνείς διαιτητές: επί συνόλου 35 εξετασθέντων οι επιτυχημένοι ήταν 3 εκ των οποίων οι 2 έλληνες: οι κκ Κανέλλης και Χρήστου, με κατα γενική ομολογία των εξεταστών άριστη παρουσία.

Παρουσία διεθνών διαιτητών εν ενεργεία: οι τρεις από τους τέσσερις που χρησιμοποιήθηκαν καθ' όλη την διάρκεια του πρωταθλήματος είχαν πολύ καλή απόδοση (κκ Κραββαρίτης, Κανέλλης, Γερόλυμπος). Όλα αυτά σύμφωνα με δήλωση του προέδρου της επιτροπής διαιτησίας της F.M.K. και E.K.U. του TOMMY MORRIS.

Παρουσία εθνικής ομάδας εντός και εκτός γηπέδου: πολύ καλύτερη και από την περσινή που ήταν πολύ καλή. Αξίζει να σημειωθεί ότι πάλι και φέτος υπεύθυνος της ομάδας ως προς την λειτουργία ήταν ο κος Χρήστου.

Παρουσία προπονητών: δυστυχώς εδώ έχουμε πρόβλημα. Λόγω της επιτυχίας και του κού Κανέλλης ως διεθνούς διαιτητού με την προϋπόθεση αυτήν του κού Κραββαρίτη και παρ' όλες τις φιλότιμες προσπάθειες του κού Οτάκε και του κού Χρήστου δεν μπορούσαμε να έχουμε συνεχές κοουτσόρισμα λόγω της ταυτόχρονης διεξαγωγής των αγώνων σε πέντε ταπιά. Οι αθλητές πλέον πιθανόν να στερούνται των απαραίτητων τελευταίων οδηγιών των προπονητών τους στα επόμενα πρωταθλήματα και πάνω σε αυτό κάτι πρέπει να κάνουμε.

Το έργο των προπονητών δεν θα το κρίνω μόνο εγώ, αλλά νομίζω ότι τα αποτελέσματα μιλούν μόνα τους.

Εθνικό θέμα: FYROM και παρέλαση χωρίς σημαία ήταν το αποτέλεσμα των συντονισμένων και εμπειρών πλέον ενεργειών μας. Μερικά παραδείγματα: ο κος Κραββαρίτης απαγορεύει την ύψωση της σκοπιανής σημαίας με το σήμα της Βεργίνας για την τρίτη θέση που πήρε ο σκοπιανός αθλητής, απαγόρευση της παρέλασεως με σημαία των σκοπιανών και FYROM στην ταμπέλλα παρέλασεως με προσωπική μου παρέμβαση στο φίλο πρόεδρο της Ισπανικής ομοσπονδίας ANTONIO ESPINOS, βίαιη αρπαγή της σημαίας των σκοπιανών από τους κους POPEER και ADAN μετά δική μου ενημέρωση πριν την παρέλαση και τέλος εντοπισμός τρίτης κρυμμένης σημαίας και σύλληψη του σκοπιανού από την ισπανική αστυνομία κατόπιν υποδείξεώς μου και προηγούμενη συνενόηση με τον κο ESPINOS. Όπως έχω πει και στο παρελθόν, είναι φανερό ότι μέχρις ότου να έχουμε πολιτική λύση στο πρόβλημα των Σκοπίων, θα έχουμε συνεχείς τέτοιες συγκρούσεις.

Αφησα τελευταία τα 2 χάλκινα μετάλλια λόγω της ιδιαίτερης σημασίας που πρέπει να δώσουμε. Οι 2 αξιότιμοι και ικανότατοι αθλητές μας Αρσενιάδης Κ. και Μπάτζιος Γ. δεν είναι οι μόνοι που μπορούν να φέρουν αποτελέσματα. Υπάρχουν και άλλοι, οι οποίοι έχουν εγγράψει υποθήκη και εδώ πρέπει να βρούμε τις προτεραιότητες που θα δώσουμε ώστε αυτή η συνεχόμενη για τρίτη χρονιά διεθνής μας επιτυχία, να αποτελέσει σκαλοπάτι για κάτι περισσότερο του χρόνου αλλά και φέτος στους άνδρες και γυναίκες.

Πιστεύω ότι με την πρόσληψη του επιστημονικού συνεργάτη και την ταυτόχρονη συνεργασία του με τους εθνικούς προπονητές, θα βελτιώσουμε το επίπεδο μας, θα ανεβάσουμε τους στόχους μας και βεβαίως τις επιτυχίες μας.

Θέλει όμως περισσότερη και πιο επιστημονική δουλειά, ώστε να κάνουμε πολύ καλύτερη την δεδομένη ήδη καλή μας διεθνή παρουσία. Τελειώνοντας και μη θέλοντας άλλο να σας κουράσω θα ήθελα να αναφερθώ στην πρόταση που μου έγινε να συμμετάσχω σαν υποψήφιος του Δ.Σ. της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (E.K.U.), την οποία και απεδέχθην. Νομίζω ότι μία τέτοια επιτυχία θα είναι σίγουρα πολύ ωφέλιμη για την ΕΟΕΚ, εκτός του ότι με τιμά και προσωπικά.

Ενα μεγάλο μπράβο στους αθλητές που επίμησαν τα Ελληνικά χρώματα και ένα ευχαριστώ σε όλους τους συνεργάτες μου που τόσο σθεναρά αφανώς οι περισσότεροι στην επιτυχία μας αυτή.

Με τιμή

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΟΕΚ

Είναι εμφανής η κατακόρυφη άνοδος του Καράτε. Γι' αυτό και η πολιτεία αγκαλιάζει την ΕΟΕΚ και τους 150 ενεργούς συλλόγους της με την φτωχή επιχορήγηση των 40 εκατομμυρίων!

Θύμος Περισίδης
Επίτιμος Πρόεδρος ΕΟΕΚ
(Αν δεν παινέσεις το σπίτι σου...!)

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΛΕΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΙ ΆΣ ΠΟΝΑΕΙ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΟ ΕΚΤΙΜΑΝΕ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΧΘΡΟΙ ΤΟΥ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1966

Ο Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ, υποψήφιος στις εκλογές του ΔΣ της European Karate Union

Είναι ο Γιώργος Γερόλυμπος ο παλιός Καρατέκας της Εθνικής Ελλάδος (4 DAN SHOTOKAN) που έδωσε μία πρωτόγνωρη ώθηση στο Ελληνικό Καράτε από τότε που ασχολήθηκε με την διοίκηση της ΕΟΕΚ.

Αλλά άς πάρουμε τα πράγματα από την αρχή και άς δούμε ποιός είναι ο Γ. Γερόλυμπος σαν άνθρωπος, σαν επιστήμονας, σαν επιχειρηματίας και τέλος σαν καρατέκα.

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1958 και είναι παντρεμένος με την Εμμανουέλα Γερόλυμπου (3 DAN SHOTOKAN και πρωταθλήτρια Ελλάδος), οικονομολόγο με την οποία έχουν αποκτήσει μία κόρη, 8 ετών σήμερα).

Ο Γ. Γερόλυμπος, Οικονομολόγος από πλευράς επιστήμης αποφοίτησε από το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών με ειδικότητα Management.

Σήμερα είναι επίσης μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου των Οικονομολόγων του Οικονομικού Πανεπιστημίου και μέλος του Δ.Σ. του Βιοτεχνικού Επιμελητηρίου.

Επαγγελματικά ασχολείται με τις επιχειρήσεις και είναι διευθύνων σύμβουλος και κύριος μέτοχος σε 2 ανώνυμες εταιρείες, πρόεδρος και διαχειριστής σε 2 άλλες.

Γνωρίζει αγγλικά, γαλλικά και ασχολείται με την εισαγωγή και αντιπροσώπευση μεγάλων οίκων ελαστικών αυτοκινήτων. Παλαιότερα υπήρξε αθλητής και μέλος της εθνικής ομάδας Ιστιοπλοίας στην κλάση windsurfing με αξιόλογες διακρίσεις.

Την μεγαλύτερη όμως αγάπη του αποτελεί το Καράτε στο οποίο αφιερώνει όλο τον ελεύθερο χρόνο του πλέον και πολλές φορές εις βάρος της εργασίας του.

Σαν Καρατέκα κατέκτησε το πρώτο χάλκινο μετάλλιο για την Ελλάδα στο Κάτα (μαζί με τον σημερινό προπονητή της Εθνικής Ελλάδος κ. Α. Κραβαρίτη) στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα SHOTOKAN το 1986 και οι ίδιοι αθλητές μαζί με τον Κ. Γκουβούση το χάλκινο μετάλλιο στο Kumite στους Μεσογειακούς αγώνες του Τίτογκραντ το 1987.

Το 1989 αποχώρησε από την αθλητική δραστηριότητα με πληθώρα επιτυχιών και μεταλλίων στο ενεργητικό του με μεγαλύτερη διάκριση τον τίτλο του Πρωταθλητή Kumite το 1988 ταυτόχρονα 2η θέση στο Kata.

Σήμερα είναι ο Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ και ταυτόχρονα γραμματέας της επιτροπής διατιθέσις και επίσημος εξεταστής για απονομή βαθμών DAN στην Ελλάδα.

Στην ΕΚΥ είναι κριτής ΚΑΤΑ και ΚΥΜΙΤΕ καθώς και auditor αυτής.

Είναι ο υπεύθυνος των εξωτερικών υποθέσεων της ΕΟΕΚ και επιφορτισμένος με τον οικονομικό προγραμματισμό της ομοσπονδίας του.

Οι άριστες σχέσεις του με την Γ.Γ.Α. αλλά και οι πολύ καλές γνωριμίες και επαφές που έχει με πολιτικά πρόσωπα στην χώρα του, με την ταυτόχρονη πολύ επιτυχημένη οργάνωσή του Καράτε στην Ελλάδα, έδωσαν στην ΕΟΕΚ μια ξεχωριστή δυναμική.

Οι σχέσεις του τόσο με τα υπόλοιπα μέλη του ΔΣ της ΕΟΕΚ αλλά και γενικότερα με το Ελληνικό Καράτε στο σύνολό του είναι άριστες και έχουν σαν αποτέλεσμα την αρμονική συνεργασία και την επίτευξη στόχων που παλαιότερα ήταν απλίσιαστοι.

Όπως δήλωσε ο ίδιος παλαιότερα: η επιτυχία της ΕΟΕΚ είναι αποτέλεσμα συνεργασίας ικανών ανθρώπων που αγαπούν το Καράτε.

Πρόσφατα εξελέγη και Πρόεδρος της νεοσύστατης Βαλκανικής ομοσπονδίας Καράτε (F.B.K.) και είναι από τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την διεθνή καταξίωση του Καράτε, ένας δε ζωτικός χώρος είναι η Βαλκανική χερσόνησος, θεωρώντας ότι ο κάθε άνθρωπος πρέπει να προσφέρει όπου μπορεί την βοήθειά του.

Η ΕΟΕΚ εκτιμώντας την προσφορά, την ικανότητα και την αγάπη του για το Καράτε τον πρότεινε σαν υποψήφιο μέλος της Δ.Κ. της ΕΚΥ στις εκλογές του Μπέρμπιχαμ τον προσεχή Μάιο, δηλώνοντας απ' ενός την πλήρη εμπιστοσύνη και υποστήριξη της προς το άτομο και θεωρώντας απ' ετέρου ότι ο Γ. Γερόλυμπος μπορεί να προσφέρει και στην ΕΚΥ τη βοήθεια του προς την επίτευξη του τελικού στόχου που είναι να γίνει το Καράτε Ολυμπιακό Αθλημα.

Θύμιος Περισίδης

Από τον Θύμιο Περισίδη, Επίτιμο Πρόεδρο της ΕΟΕΚ
By Thimios Persidis, Honorary President of the HAKF



HAKF's A' Vice-President candidate for the ECU, D.C. elections

George Yerolimpos, the old Karateka of the greek national team (4 dan SHOTOKAN), is the man who gave a wholly new boost to the greek Karate since the days he was occupied with the administration of the HAKF.

Let us start from the beginning and see who G. Yerolimpos is the person, the scientist, the businessman and finally the Karateka.

He was born in Athens in 1958 and he is married to Emmanuela Yerolimpos (3 DAN SHOTOKAN and greek champion) economist and they have an 8 years old daughter.

G. Yerolimpos, as of his scientific aspect, has graduated from Athens' University of Economics specialized in Management.

Today he is also a member of the economists' D.C. in Athens University of Economics and a D.C. member of the Chamber of Arts & Crafts.

Professionally he is occupied in business and he is the managing director and main shareholder of 2 S.A.'s and he is the president and the manager of another two.

He speaks english and french and he is occupied with the importation and representation of big automobile firms.

In the past he has been an athlete and a member of the sailing national team in the wind surfing class with considerable distinctions.

Karate has always been his greatest love and he dedicates to it all his free time and many times at the expense of his work.

As a Karateka he gained the first bronze medal for Greece in Kata (with the actual trainer of the greek national team Mr. A Kravaritis) at the European Shotokan Championships in 1986 and the same athletes with Mr. K. Gounoussis gained the first bronze medal in Kumite during the Mediterranean Championship in Titograd in 1987 and a lot of success and his

Thimios Persidis

ΕΤΣΙ ΕΓΡΑΦΑΝ ΤΟΤΕ ΟΙ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ!!!

ΠΗΡΑΝ ΤΑ ΜΙΣΑ ΑΠΟ ΟΣΑ ΖΗΤΗΣΑΝ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Έτος λιτότητας το 1991 για τις αθλητικές ομοσπονδίες. Τα ποσά των επιχορηγήσεων μπορεί να ήταν μεγαλύτερα από τα αντίστοιχα των περσινών, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν άγγιζαν τις ανάγκες των ομοσπονδιών οι οποίες ήταν κοντά στα δέκα δισ. για το 1991.

Όταν ανακοινώθηκε η απόφαση για τις επιχορηγήσεις του 1991 ήμουν Γενικός Γραμματέας της ΕΟΕΚ και είχαμε παρευρεθεί με τον τότε πρόεδρο κ. Μακρή στη συνέντευξη της τότε υφυπουργού κας Πετραλιά σε αίθουσα της Γενικής Γραμματείας, όπου μας "αναλύθηκε" σε μια περιορισμένη συζήτηση τύπου "μονολογίου" της παραπάνω κυρίας υπουργού, ότι αυτές ήταν οι δυνατότητες του κράτους..... και τα σκυλιά δεμένα!!!

Για το 1991

... είχα καταρτίσει εγώ προσωπικά τον προϋπολογισμό της ΕΟΕΚ και είχε ανέλθει στο ποσό των 200 περίπου εκατ. δρχ., ίσως κοντά στο ποσό που ζητούσε και το Τζούντο, αφού τότε είχαν περίπου την ίδια ανάπτυξη στη χώρα μας, ενώ τώρα το Καράτε έχει διπλασιάσει!

Ας έχει προσωπικά δηλώσει και στο παρελθόν: ΗΚΑΚΕ's success is the result of the cooperation of competent people who love karate.

He has recently been elected President of the newly formed Balcan Karate Federation (F.B.K.) and he is one of the persons who are interested in the international establishment of Karate, and the Balcan peninsula is a vital place. He believes that a man should offer his help wherever he can. HAKF appreciating his offer, ability and love for Karate, has proposed him as a candidate for ECU's D.C. at the Birmingham elections next May, declaring by this act its full trust and support to him on the one hand, and on the other hand showing the belief that Mr G.Yerolimpos can offer his help to ECU as well in order to achieve the ultimate goal which is that Karate makes part at the Olympic Games program.

Σύμφωνα με την τότε ανακοίνωση της ΓΓΑ, οι προϋπολογισμοί των ομοσπονδιών επανακαταρτίστηκαν ύστερα από αλληλόπλητες συσκέψεις των εκπροσώπων των ομοσπονδιών και των υπευθύνων της ΓΓΑ. Για το Καράτε και για την ιστορία λέμε ότι οι "αλληλόπλητες συσκέψεις" δεν ήταν τίποτε άλλο από μια συνεχή πρόσκρουση στο αδιαπέραστο τείχος που λέγεται Διευθυντής Αγωνιστικού

Αθλητισμού και στη μόνιμη πρόφαση "Εσείς δεν είσατε ούτε Ολυμπικό Άθλημα". Λες και το ότι μέσα σε δύο χρόνια αναγνώρισης από τη ΓΓΑ είχαμε φτάσει τους 60 συλλόγους και είχαμε ξεπεράσει την ανάπτυξη της Ομοσπονδίας Τζούντο που επιχορηγείται από το 1976, δηλ. 14 χρόνια νωρίτερα, δεν ήταν απόδειξη ανάπτυξης χώρια του ότι έχουμε το ηθικό δικαίωμα της ίσης μεταχείρισης. Από την άλλη μεριά όλη η αθλητική ηγεσία τρέχει να φωτογραφίζεται με τους πρωταθλητές (βλέπε Πατουλίδου και Δήμα) όταν αυτοί γίνονται διάσημοι με τη δική τους και μόνο προσπάθεια, ενώ η οικονομική συμπαράσταση δίνεται με περιέργα μη αντικειμενικά κριτήρια.

Το 1991, τη μερίδα του λέοντος την πήρε η Ομοσπονδία του Μπάσκετ και ήταν ένα δισ. έναντι 800 εκατ. το 1990. Αυξημένες σε σχέση με το 1990 παρουσιάστηκαν οι επιχορηγήσεις όλων των Ομοσπονδιών με εξαίρεση του ΣΕΓΑΣ που είχαν μειωθεί στα 233 εκατ. δρχ. από 267 του 1990.

Σαν σκάνδαλο εμφανίστηκε από τις εφημερίδες το ότι η ΕΟ Ιππασίας πήρε για το 1990 17 εκατ. δρχ. και για το 1991 80 εκατ. δρχ., δηλ. 4,5 μεγαλύτερη επιχορήγηση.

Αλλά σαν σούπερ σκάνδαλο εμφανίστηκε ακόμα και από τις εφημερίδες (δείγμα έλλειψης στοιχειώδους κρίσης βέβαια) και η κατά 5 φορές μεγαλύτερη η αύξηση της επιχορήγησης που πήρε η ΕΟΕ Καράτε, η οποία από τα 5 εκατ. του 1990 βρέθηκε στα 30 το 1991.

Διέφευγε από τους διαμαρτυρόμενους, όποιοι και ήταν, ότι 30 εκατ. δρχ. δεν φτάνουν για να λειτουργήσει μια ομοσπονδία με 60 συλλόγους και 2500 αθλητές, αλλά μόνο για να σέρνεται, να επαίεται και να ελπίζει!

Οι παραπάνω τοποθετήσεις των δήθεν διαμαρτυρομένων ήταν ανά-

Α/Α	ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ	ΕΠΙΧ-90	ΕΠΙΧ-91	ΕΠΙΧ-92	ΕΠΙΧ-93	ΕΠΙΧ-94
1.	ΕΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΗΣΗΣ	800	1000	1000	1000	1200
2.	ΕΚΟΦ (Κολύμβηση)	386	530	600	700	710
3.	ΕΟΠΕ (Βόλευ)	415	550	600	650	850
4.	ΕΟΦ ΠΑΛΗΣ	260	350	380	430	660
5.	ΟΧΕ (Χάντμπωλ)	208	260	320	400	450
6.	ΕΟΑ ΒΑΡΩΝ	135	195	215	220	380
7.	ΕΙΟ (Ιστιοπλοία)	143	180	210	240	240
8.	ΕΟ ΠΟΔΗΛ.	131	180	191	210	200
9.	ΕΚΟΦΝΣ (Κωπηλασία)	33	171	190	190	230
10.	ΕΠ ΠΥΓΜ	93	110	146	170	180
11.	ΕΦΟΑ (Τένις)	95	120	135	160	150
12.	ΕΟ ΞΙΦΑΣΚ	62	80	120	135	120
13.	ΕΛΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ	55	80	115	120	100
14.	ΕΟΦ ΤΖΟΥΝΤΟ	55	90	115	130	100
15.	ΕΦΟΕΠΑ (Πινγκ-Πονγκ)	67	85	110	120	140
16.	ΣΚΟΕ (Σκοποβολή)	75	95	110	120	130
17.	ΕΟ ΙΠΠΑΣ	17	80	105	150	130
18.	ΕΣΟ (Σκάκι)	62	80	100	110	110
19.	ΕΟΧ (Χιονοδρομίες)	70	82	90	110	100
20.	ΕΟΘ ΣΚΙ	30	53	80	80	70
21.	ΟΔΠΕ (Διατ. Ποδόσφ.)	35	50	60	45	45
22.	ΕΟ ΠΑΓΟΔΡ.	37	50	60	80	50
23.	ΕΟΥΔΑΑΤΚ (Υπ. Κατ)	26	40	50	60	50
24.	ΕΟΕ ΚΑΡΑΤΕ	5	30	40	45	40
25.	ΕΦΟΣ (Ορειβάσια)	15	21	25	30	35
26.	ΟΔΚΕ (Διατ. Μπάσκα)	10	15	20	20	20
27.	ΕΟ ΓΚΟΛΦ	10	15	18	22	10
28.	ΕΟ ΜΠΡΙΤΖ	10	14	16	16	15
29.	ΕΟ ΜΠΟΥΛ	0	10	12	13	5
30.	ΟΔΒΕ (Διατ. Βόλλευ)	0	0	10	10	10
31.	ΣΕΓΑΣ (Στίβος)	267	233	400	500	850
32.	ΕΠΟ (Ποδόσφ.)	;	;	848	750	850

ξιες απάντησης μεν αλλά φαίνεται έπιασαν τόπο δε, διότι σήμερα, μετά από τρία χρόνια, η επιχορήγηση της ΓΓΑ δεν ξεπερνά τα 40 εκατ. δρχ. για την Ομοσπονδία του Καράτε, η οποία πλέον αριθμεί 150 συλλόγους (χωρίς να βάλω και τους 70 που θα μας φέρει ο Μπιλ Ζαχόπουλος!). (Εδώ ο Δαίμων του τυπογραφείου ξαναβάζει δύο "Καλώςτατα!" και πέντε "Κούπεπε!")

Έτος λιτότητας το 1992 σε σχέση με το 1991!

Έτος λιτότητας το 1993 σε σχέση με το 1992!

Το 1994 όμως δεν θα είναι έτος λιτότητας θα είναι έτος "λιμότητας". Το ΠΑΣΟΚ ήταν πάντα πιο "σφιχτό". Στον επισυναπτόμενο πίνακα σας δίνουμε τις επιχορηγήσεις των τελευταίων ετών όπως ανακοινώνονται από τη ΓΓΑ. Ετσι νομίζετε εσείς βέ-

βαία. Στην πραγματικότητα στα ποσά αυτά προστίθεται και άλλα που ποτέ δεν γίνονται γνωστά για διάφορους λόγους, όπως διεθνείς διοργανώσεις, αθλητικό υλικό... τοικλόφουσες (έτσι το λέω εγώ αυτό!) κτλ. Επομένως σας δίνουμε έναν πίνακα που μας λένε να σας λέμε ότι είναι ο σωστός ενώ όλοι πρέπει να ξέρουμε πως δεν είναι.

Από την άλλη μεριά ο ηθικός νόμος της ίσης μεταχείρισης όχι μόνο δεν τηρείται, αλλά και παραβιάζεται σε διάφορα επίπεδα που αναρωτιώμαστε ποια νάνα. Είναι πολιτικά, είναι οικονομικά, είναι αθλητικής σκοπιμότητας; Είναι επίπεδα εθνικών επιλογών, υπουργών, διοικήσεων ομοσπονδιών απλών υπαλλήλων-κόμβων,τοικλόφουσας!

Και το ερώτημα παραμένει: Ποιοί, πώς και γιατί μοιράζουν έτσι τα λεφτά του ελληνικού λαού αλλά και πόσα;

Με ποιά κριτήρια; Με του υπουργού, με του πρωθυπουργού, με του Γενικού Γραμματέα, με του Διευθυντή Αγωνιστικού Αθλητισμού, με του Διευθυντή Επιχορηγήσεων ή με του υπαλλήλου που βγάζει τα ... φωτοαντίγραφα;

Θέλουμε διαφάνεια και ίση μεταχείριση κύριοι και όχι σκοτάδι και ... τοικλόφουσες!

Το 1994 ...

... οι επιχορηγήσεις παρουσιάζουν περιέργως αυξομειώσεις.

Η ομοσπονδία Καράτε καταθετεί ένα προϋπολογισμό της τάξεως των 190.000.000 δρχ. και παίρνει τελικά 40.000.000 δρχ. Το ίδιο κάνουν και όλες οι άλλες ομοσπονδίες. Από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και με οποιουδήποτε κόμματος κυβέρνηση ζητούνται πιεστικά αυτού του είδους οι προϋπολογισμοί για να ... παραπεμφθούν δεόντως! Είναι περιεργό γιατί οι μεγάλοι Γενικοί Γραμματείς, οι μεγάλοι Αθλητικογράφοι, τα μεγάλα μέσα μαζικής ενημέρωσης δεν κάνουν κάτι για να αλλάξει η αχαρακτήριστη αυτή τακτική.

Σε ένα προϋπολογισμό 200 εκατομμυρίων, πως διακρίνουν οι οικονομικοί εγκέφαλοι της ΓΓΑ που υπάρχει "φούσκωμα" και που πραγματική ανάγκη; Είναι απλό: Δεν διακρίνουν τίποτα! Παίρνουν τα περιουσιακά και προσθέτουν το επ' αυτών μαγείρεμα!

Και έτσι προκύπτουν οι απαράδεκτες αδικίες ομοσπονδίες με ά-

νοδο και ενεργούς συλλόγους να παίρνουν λιγότερα από τα μισά από ομοσπονδίες ομολογουμένη κάθοδο και συλλόγους - σφραγίδες.

Κύριε Γενική Γραμματεία Αθλητισμού αυτό είναι το μεγάλο μας παράπονο και η μεγάλη μας απορία: Πώς και γιατί δίνετε όσα δίνετε στις αθλητικές ομοσπονδίες; Με ποιά κριτήρια και τι ζητάτε από αυτές; Είναι πράγματα που έχουν ... ξεχαστεί. Θυμείστε μας, please!

Οι αθλητικογράφοι στον κολοφώνα του δημοσιογραφικού τους οίστρου αυτοχρίστηκαν στατιστικοί λόγοι και έγγραψαν παρόμοια με τα εξής:

"Χαρακτηριστικό των επιχορηγήσεων είναι ότι γίνεται προσπάθεια για ιεράρχηση των αθλημάτων και, όπως τόνισε ο κ. Βασιλακόπουλος, προσδιορίζεται, έστω και "αχνά" η μορφή του Εθνικού Αθλητικού Σχεδιασμού".

"Τη μεγαλύτερη αύξηση παίρνει η Ομοσπονδία Άρσης Βαρών (72,7%), ενώ τη μεγαλύτερη μείωση υφίσταται το μπόουλινγκ (61,5%). Οι διαθέσεις της Πολιτείας, όπως αυτές εκφράζονται μέσα από τις επιχορηγήσεις, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι μεγάλο βάρος δίνεται στον στίβο (αύξηση 70%), το βόλεϊ (30,7), την πάλη (53,5%), το μπάσκετ (25%) και το ποδόσφαιρο (13,3%).

Να σημειωθεί ότι τόσο η ΕΠΟ όσο και ο ΣΕΓΑΣ εισπράττουν και από 2% από το ΠΡΟΠΟ. Τη μικρότερη αύξηση παίρνει η κολύμβηση (1,42%). Από τις 32 ομοσπονδίες, δεκατρείς έχουν αυξημένους προϋπολογισμούς, δεκατέσσερις μειωμένους, ενώ πέντε παραμένουν σταθερές σε σχέση με πέρυσι. Το μπόουλινγκ (-61,5%), το γκολφ (-54,5%) και η παγοδρομία (-37,5%) έχουν τις μεγαλύτερες μειώσεις".

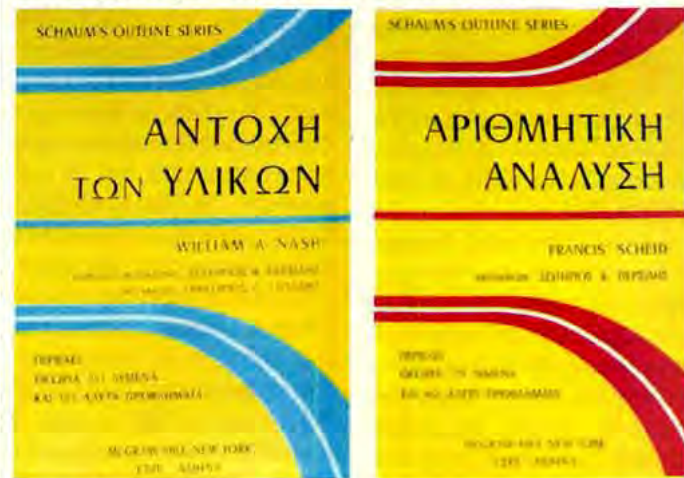
Κάποιοι όμως πρέπει να τους μιλήσει για το ... Ρεκοπα(!) και να τους εξηγήσει ότι όταν η Ομοσπονδία Καράτε αυξάνει κατά 50% τους συλλόγους ενώ η ΓΓΑ της μειώνει κατά 11% την επιχορήγηση τότε μειώνονται κατά 61% οι δυνατότητές της να ανταπεξέλθει στις ανάγκες της, ποσοστό υπολογιζόμενο επί των ήδη από πέρυσι μειωμένων δυνατοτήτων της!

Θύμιος Περισίδης
Επίτιμος Πρόεδρος ΕΟΕΚ
(Απολιτικός βέβαια και μην το ψάχνετε!)

Η εκδοτική εταιρεία ΕΣΠΙ, Ε. Περισίδης & ΣΙΑ ΕΕ,

Ερεσσού 36, 10681 Αθήνα,
τηλ. 330-0618, FAX 364-6239,

μεταφράζει και εκδίδει στην ελληνική γλώσσα
την παγκόσμια γνωστή σειρά πανεπιστημιακών
συγγραμμάτων SCHAUM της αμερικάνικης εκ-
δοτικής εταιρείας McGraw-Hill, Inc.



Α/Α-Τίτλος-Συγγραφέας

1. Μαθηματικό Τυπολόγιο (SPIEGEL).
2. Αριθμητική Ανάλυση (SCHEID).
3. Πιθανότητες & Στατιστική (SPIEGEL).
4. Ηλεκτρικά Κυκλώματα (EDMINISTER).
5. Ανάλυση FOYRIER (SPIEGEL).
6. Διαφορικές Εξισώσεις (BRONSON).
7. Μιγαδικές Μεταβλητές (SPIEGEL).
8. Οπτική (HECHT).
9. Θερμοδυναμική (ABBOTT).
10. Γενετική (STANSFIELD).
11. Γενική Φυσική (DER MERWE).
12. Γενική Χημεία (ROSENBERG).
13. Γενικά Μαθηματικά (AYRES).
14. Ανώτερα Μαθηματικά (SPIE-GEL).
15. Θεωρητική Μηχανική (SPIE-GEL).
16. Μηχανική των Ρευστών (GI-LES).
17. Αντοχή των Υλικών (NASH).
18. Διοίκηση των Επιχειρήσεων (ULLMAN) (υπό έκδοση)
19. Μικροοικονομική Θεωρία (SALVATORE).
20. Μακροοικονομική Θεωρία (DIULIO).
21. Οργανική Χημεία (MEISLICH).
22. Διαφορική Γεωμετρία (LIPSCHUTZ).

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ FAIR PLAY ΚΑΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Θρασύβουλο Κονταξή, Δικηγόρο

Η τεχνολογική έκρηξη των τελευταίων τριάντα ετών είχε ως συνέπεια την ανάπτυξη ενός επικοινωνιακού μοντέλου, το οποίο επιτρέπει την άμεση και συνεχή μεταβίβαση τεραστίου όγκου πληροφοριών (ακόμη και σε πραγματικό χρόνο) από τα σημεία εκπομπής σε κάθε λήπτη. Αυτή η ευχέρεια μεταφοράς εικόνας, λόγου, ήχου και κειμένων (έξω και πέρα από γεωγραφικούς ή κοινωνικούς περιορισμούς) συνέβαλε τα μέγιστα στην διάδοση και στην ανάπτυξη του αθλητισμού. Η συνεπακόλουθη εμφάνιση και εμπλοκή στον αθλητικό χώρο εμπορικών και πολιτικών συμφερόντων δημιούργησε νέα κίνητρα συμμετοχής στα αθλητικά πράγματα και ανήγαγε τον αθλητισμό σε κοινωνικό θεσμό. Η αναγωγή αυτή, όμως, είχε και αρνητικές συνέπειες για το "αθλητικό γίνεσθαι", με πρώτη την ανάγκη επαναπροσδιορισμού των, μέχρι τότε αυτονόητων, εννοιών του "φιλάθλου", της "φιλάθλου ιδιότητας", του "φιλάθλου πνεύματος" του fair play κ.λ.π.

Κατ' αρχάς γραπτά διατυπωμένη, κοινά αποδεκτή και ακριβώς προσδιορισμένη έννοια του fair play, είτε γενικά είτε κατά κλάδο άθλησης δεν υφίσταται. Η γνώση σχετικά με αυτή είναι περιορισμένη, αφορά τμήματα της περιφέρειας της και δεν φθάνει μέχρι τον πυρήνα της. Η επικράτηση, μάλιστα, του αγγλικού όρου αντί της κλασσικής Ελληνικής αρχαϊκής έκφρασης "εύ αγωνίζεσθαι" απομόνωσε την έννοια από τον φυσικό της χώρο, το χώρο του Ολυμπιακού πνεύματος, την αρχαία Ολυμπία. Μόνο δεν απαιτεί παρά αυτοδέσμευση της ηθικής συνείδησης του υποκειμένου. Γι' αυτό μόνο η παραβίαση των αρχών της "φιλάθλου ιδιότητας" επισύρει κυρώσεις, ενώ η μη τήρηση του "εύ αγωνίζεσθαι" απλώς χαρακτηρίζει αρνητικά τον αθλητή (πολλοί είναι οι καλοί αθλητές, λίγα όμως τα "καλά" παιδιά. Το ότι κάποιος είναι σύννομος δεν σημαίνει ότι είναι και ηθικός). Συνεπώς το "εύ αγωνίζεσθαι" αποτελεί την εξωτερική όψη του "φιλάθλου πνεύματος", η δε "φιλάθλου ιδιότητα" την εξωτερική όψη. Αν κάποιος ήθελε να δώσει οπωσδήποτε ένα ορισμό (παρά επικράτηση μιας αντίληψης, η οποία

συνίστατο στην επίδειξη ψυχικής γενναιοδωρίας. Η συμμετοχή και ο σεβασμός του αθλητικού πνεύματος ήταν η πεμπτούσια του αθλητισμού και όχι η νίκη. Προς επίρρωση αυτού αρκεί η αναφορά του γεγονότος ότι η κατάκτηση μιας πρώτης θέσης επεφύλασσε στον αθλητή μόνο τον "κότινο ελαϊάς", βραβείο εντελώς συμβολικής (αλλά αξιολογημένης ηθικά σημαντικής) αξίας. Αυτή η ηθική διάσταση της νίκης προσδιόριζε και το περιεχόμενο του "εύ αγωνίζεσθαι", ενώ παράλληλα το διέκρινε από την έννοια της "φιλάθλου ιδιότητας". Το μεν "εύ αγωνίζεσθαι" αναφέρεται στο εσωτερικό φρόνημα του αθλητή, ενώ η "φιλάθλου ιδιότητα" ενδιαφέρεται (κατά βάση) μόνο για την εξωτερικότητα των πράξεων του. Με άλλα λόγια η έννοια της "φιλάθλου ιδιότητας" δηλώνει την εξωτερική συμμόρφωση του αθλούμενου στις επιταγές του αθλητικού δικαίου ανεξάρτητα από τα ελατήρια, που τον ώθησαν στην συμμόρφωση αυτή (όπως μπορεί να είναι ακόμη και ο φόβος των κυρώσεων ή τα οφέλη από την οποία πράξη), ενώ για την ύπαρξη του "εύ αγωνίζεσθαι" απαιτείται συμμόρφωση αυτή να έχει (διαπιστωμένα) ευγενή κίνητρα. Η σημασιολογική διαφορά μεταξύ Δικαίου και Ηθικής αναλογεί στην διαφορά μεταξύ των δύο παραπάνω εννοιών. Το μεν Δίκαιο αποτελεί ρύθμιση ετερόνομη (δηλ. ρύθμιση που η πηγή της δεν βρίσκεται μέσα στο δρων υποκείμενο αλλά στην νομοθετική λειτουργία του κράτους) η δε ηθική παρουσιάζεται ως ρύθμιση αυτόνομη, αφού δεν απαιτεί παρά αυτοδέσμευση της ηθικής συνείδησης του υποκειμένου. Γι' αυτό μόνο η παραβίαση των αρχών της "φιλάθλου ιδιότητας" επισύρει κυρώσεις, ενώ η μη τήρηση του "εύ αγωνίζεσθαι" απλώς χαρακτηρίζει αρνητικά τον αθλητή (πολλοί είναι οι καλοί αθλητές, λίγα όμως τα "καλά" παιδιά. Το ότι κάποιος είναι σύννομος δεν σημαίνει ότι είναι και ηθικός). Συνεπώς το "εύ αγωνίζεσθαι" αποτελεί την εξωτερική όψη του "φιλάθλου πνεύματος", η δε "φιλάθλου ιδιότητα" την εξωτερική όψη. Αν κάποιος ήθελε να δώσει οπωσδήποτε ένα ορισμό (παρά επικράτηση μιας αντίληψης, η οποία

τέτοια προσπάθεια) στην έννοια του fair play ή του "εύ αγωνίζεσθαι" θα κατέληγε στο ότι αυτή αποτελεί τον άγραφο νόμο της ηθικής στον αθλητικό χώρο. Είναι προφανές ότι με αυτό το περιεχόμενο η έννοια του "εύ αγωνίζεσθαι" δεν μπορεί να οριοθετηθεί με ακρίβεια. Αυτή η ρευστότητα είναι που επιτρέπει τη συστηματική παραβίαση των αρχών του. Για την ευδοκίμηση της προσπάθειας εντοπισμού και καταγραφής κάποιων σταθερών παραμέτρων της έννοιας του είναι αναγκαία η διαπίστωση των αιτιών που οδηγούν στην παραβίαση του. Και ως μεγαλύτερη απειλή (και συνάμα κίνητρο) προβάλλει η υπερβολική σημασία, η οποία αποδίδεται στην εποχή μας, στη νίκη. Στα πλαίσια λοιπόν επιδίωξης της νίκης με κάθε μέσον αλλά και με κάθε κόστος (βλέπε έντονες πιέσεις χορηγών) έννοιες όπως το "εύ ανωρίζεσθαι" ηχούν ρομαντικές. Τα φαινόμενα, όμως, τα οποία συνεπάγεται η απουσία του "εύ αγωνίζεσθαι" δεν είναι καθόλου ρομαντικά. Το φαινόμενο της βίας (μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους), το φαινόμενο του ντόπιγκ, η "(κ)οπαδοποίηση" των φιλάθλων, η αναβίωση μέσα από τους αγώνες του ακραίου εθνικιστικού πνεύματος, είναι άμεσα συνδεδεμένα με την παντελή απουσία του "φιλάθλου πνεύματος" από τον αθλητισμό.

Έτσι και αλλιώς πάντως δυνατότητα συνολικής επιλυσης του προβλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο δεν είναι άμεσα ορατή. Είναι, όμως, δυνατή η αποτελεσματική παρέμβαση σε εθνικό επίπεδο (και πολύ περισσότερο κατά κλάδο άθλησης), με τη σύνταξη κώδικα "εύ αγωνίζεσθαι", ενός εθνικού κώδικα δηλ. δεοντολογίας του αθλητισμού. Ο κώδικας αυτός θα αποτελεί σύνθεση των επιμέρους κωδικών που θα συντάξουν οι αθλητικές ομοσπονδίες. Εστιάζοντας στο καράτε, όπου η επίσημη αθλητική ομοσπονδία λειτουργεί και προσφέρει έργο (με τις όποιες αδυναμίες την χαρακτηρίζουν και τις ενστάσεις που θα μπορούσε να διατυπώσει κανείς για πρόσωπα και πράγματα), η σύνταξη ενός κώδικα του "εύ αγωνίζεσθαι" είναι σχε-

τικά ευχερής. Τόσο διότι η ΕΟΕΚ βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης (και άρα δεν έχουν παγιωθεί καταστάσεις) όσο και διότι ελέγχει (ακόμη) και διατηρεί το άθλημα σε πλαίσια ευπρέπειας. Ως πρώτο μέλημα ενός κώδικα "εύ αγωνίζεσθαι" στο χώρο του καράτε προβάλλει π.χ. η αυστηρή και ενιαία τήρηση των κανονισμών από τη διαίτησία, έτσι ώστε να μην υπάρχουν ξανά οι εικόνες του τελευταίου Πανελληνίου πρωταθλήματος καράτε, όπου οι τραυματισμοί των αθλητών (από τη μη τήρηση του κοινού) ήταν συχνοί. Βεβαίως αυτό προϋποθέτει αυστηρή επιλογή των διαιτητών και συνεχή επιμόρφωση τους. Συνεπώς η ΕΟΕΚ καλείται να αναλάβει το "πολιτικό" κόστος να απορρίψει κάποιους και να θέσει αυστηρότερες προϋποθέσεις για όλους. Αυτό φυσικά απαιτεί αποφάσεις που θα δυσαρεστήσουν και όχι παρασκηνιακές υποσχέσεις για "τακτοποίηση", κατά το παράδειγμα άλλων ομοσπονδιών. Όσο δε ενωρίτερα προχωρήσει η σύνταξη ενός τέτοιου κώδικα τόσο εχερέστερη θα είναι η δυνατότητα τήρησης του. Και φυσικά δεν θα λειτουργήσει ούτε θα εμπειδωθεί η έννοια του "εύ αγωνίζεσθαι" αν ο κώδικας παραμένει σε μορφή ευχολογίου. Είναι η ανάγκη να γίνει βίωμα όλων όσων ασχολούνται με το καράτε, αθλητών, προπονητών, διαιτητών, παραγόντων κ.λ.π. Συνεπώς παράλληλα με την σωματική προπόνηση να γίνεται συστηματικά και και μάθημα δεοντολογίας "ειδίστες έργων εκ πολλού μελέτην πλείω σώζουσιν ή λόγων δι' ολίγου καλώς ρηθείσαν παραινέσιν".

Επειδή όλα τα παραπάνω ηχούν αρκετά θεωρητικά σημειώνουμε παρακάτω δύο κορυφαία παραδείγματα του "εύ αγωνίζεσθαι", όπως καταγράφηκαν και έμειναν στην παγκόσμια αθλητική ιστορία.

1. Στο αγώνισμα του bob-sled για δύο, στους χειμερινούς Ολυμπιακούς του Ινσμπρουκ το 1964, ο Ιταλός πρωταθλητής Ευγένιο Μόντι είχε καταπληκτικό χρόνο στην τελευταία του κατάβαση. Μόνο ο Αγγλος Τόνυ Μάς με τον συνοδηγό του μπορούσαν ακόμη να πετύχουν καλύτερο χρόνο. Ξαφικά μαθεύτηκε ότι ο Μάς δεν

μπορούσε να κάνει την τελευταία του κατάβαση διότι είχε σπάσει ένα εξάρτημα από το bob του. Ο Μόντι έβγαλε το αντίστοιχο εξάρτημα από το δικό του bob, το έδωσε στον Μάξ, ο οποίος αφού το έβαλε στο δικό του, πραγματοποίησε την κατάβαση σε χρόνο ρεκόρ και πήρε το χρυσό μετάλλιο.

2. Στο τέλος του γιγανταίου σλάλομ στο Παγκόσμιο Κύπελλο του σκι το 1968, ο Πολωνός σκιέρ Μπασιλέντα κέρδισε την πρώτη θέση. Πήγε, λοιπόν, και παρουσιάστηκε μόνος του στους κριτές για να τους πεί ότι του είχε ξεφύγει μια "πίττα", πράγμα που είχε διαφύγει της προσοχής των κριτών. Έτσι προκάλεσε τον αποκλεισμό του και την μη περαιτέρω συμμετοχή του στο Κύπελλο.

Κλασική μορφή παραβίασης του "εύ αγωνίζεσθαι" στο ποδόσφαιρο αποτελεί η περίπτωση κατά την οποία η ομάδα που προηγείται καθυστερεί σκόπιμα, στην προσπάθειά της να "ροκανίσει" το χρόνο.

ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΣ Θ. ΚΟΝΤΑΞΗΣ ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

* Για λόγους ευκολίας στην ανάγνωση δεν υπάρχουν βιβλιογραφικές παραπομπές μέσα στο κείμενο. Αντί αυτού παρατίθεται βιβλιογραφικός πίνακας με τη σειρά χρησιμοποίησης των πηγών στο κείμενο.

1. Α. Μεταξά "Πολιτική Επικοινωνία", εκδόσεις ΟΛΟΚΟΣ, 1976
2. Χ. Χριστοδουλάτου "Το έργο της Επιτροπής Φιλάθλου Ιδιότητας", πρακτικά 1ης ειδικής συνόδου Δ.Ο.Α., Αρχαία Ολυμπία 1985.

3. S. Pissar "The Olympics and the Law", Olympic Message, N. 10, 1985.

4. Δ. Παναγιωτόπουλου "Φιλάθλος Ιδιότητα", εκδόσεις Α.Σάκκουλα, 1990.

5. Δ. Παναγιωτόπουλου "Ολυμπιακό Δίκαιο", εκδόσεις Α.Σάκκουλα, 1991

6. Ι. Αραβαντινού "Εισαγωγή στην επιστήμη του Δικαίου", εκδόσεις Α.Σάκκουλα, 1978.

7. P. Couybertin "The Olympic Idea, in Olympics Games", Athens 1986.

8. Τ. Πέππα "Η προστασία του αθλητισμού από την Ε.Ο.Α.", Επιθεώρηση Αθλητικού Δικαίου, τεύχος 2/1993.

9. J. Nafziger "Διεθνές Αθλητικό Δίκαιο", εκδόσεις Παρατηρητής, 1991.

10. Θουκυδίκη Ιστορία, 5, (422-415), εκδόσεις Κάκτος 1992.

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ... ΚΟΒΕΙ ΠΙΤΤΑ;

Όλοι θα λέγαμε με ... "κοφτή", αλλά ακόμη και το Καράτε την κόβει με ... μαχαίρι!

Σε μια άσφογη εκδήλωση οργανωμένη από τον υπεύθυνο δημοσίων σχέσεων της ΕΟΕΚ (μέλος του ΔΣ) κ. Γιώργο Παναγιωτίδη κόπηκε η πρωτοχρονιάτικη πίττα της ΕΟΕΚ στο ΚΑΡΑΒΕΛ, έγινε η βράβευση των αθλητών και ... έχασαν όσοι δεν ήρθαν το Σάββατο, 19 Φεβρουαρίου.

Η γιορτή αυτή πρέπει να θεωρηθεί σε ιδιαίτερα εορταστικό επίπεδο γιατί είναι μια συνάντηση παραγόντων, εκπαιδευτών, αθλητών και φιλάθλων με ευχάριστο αντικείμενο σε φυσιολογικά ανθρώπινο ωράριο. Δεν έχει στόχο συζητήσεις και διαμάχες, δεν έχει ωράριο νυχτερινού χορού (αποκριάς ή άλλου). Όλοι είναι χαμογελαστοί και ευχάριστοι.

Στην εκδήλωση είχαν προσκληθεί επίσημοι των αθλητικών αρχών της χώρας οι οποίοι λόγω άλλων υποχρεώσεων δεν ήρθαν, αλλά συμ-

Επάνω, ο κ. Γιώργος Σανιώτης, Πρόεδρος της ΕΟΕΚ και κάτω, οι παρόντες από τους αθλητές και τις αθλήτριες που βραβεύτηκαν με την κα Ελένη Βασιλειάδου, αθλήτρια της ΕΟΕΚ, τον κ. Χρήστο Σωτηρακόπουλο, δημοσιογράφο, και Γιώργο Γερόλυμπο, Α Αντιπρόεδρο της ΕΟΕΚ.



μετείχαν με το πνεύμα τους στην εκδήλωση επιφυλασσόμενοι για επόμενη φορά, όπως δήλωσαν με τις επόμενες επιστολές τους:

**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
Αθήνα 14 Φεβρουαρίου 1994
Προς την ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ**

Κύριε Πρόεδρε

Ευχαριστώ θερμά για την πρόσκλησή σας, να παραστώ στην κοπή της πίτας, που διοργανώνει η Ομοσπονδία σας, το Σάββατο 19 Φεβρουαρίου 1994 και λυπάμαι που δε θα μπορέσω να ανταποκριθώ, διότι λόγω ανειλημμένων υποχρεώσεών μου, θα βρίσκομαι στην Νορβηγία για τους XVII Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες.

Εύχομαι καλή χρονιά γεμάτη δημιουργία και κοινωνική προσφορά.

ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΓΑΓΓΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΠΡΟΣ ΤΟ Δ.Σ. ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 16-2-1994

Ευχαριστώ για την πρόσκληση που μου απευθύνσατε, να παραστώ στην εκδήλωση κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας σας και στην βράβευση αθλητών και αθλητριών σας.

Στις φωτογραφίες:

1. Οι κύριοι Ζαρουκλιώτης, Γκόλιας, Λιβανός, Πανουσόπουλος με τις συζύγους τους.

2. Ο κ. Κέυβαν Γκάζν με την σύζυγό του, τον γιόφο του Παύλο, τον εκπαιδευτή Γκιάθ Ισσα και τις αθλήτριες Βάσω Καλογερά και Γιώτα Ασημακοπούλου.

3. Γιάννης Βερόνης, Χρήστος Μπουλούμπας, Γιάννης Κανέλλης, Γιώργος Ιατρόπουλος, Σωτήρης Τζανάκος, Γιώργος Παναγιωτίδης, Γιώργος Τσόγκας, Ανδρέας Παπαδημητρόπουλος, Γιώργος Μπίκας, Άρης Κραββαρίτης και Ηλίας Χρήστος.



Δυστυχώς όμως παρά την δε-
δομένη επιθυμία μου, υπηρεσιακές
υποχρεώσεις δεν μου επιτρέπουν
να ανταποκριθώ στο κάλεσμα σας.
Θα ήθελα να σας συγχαρώ γιά
τις προσπάθειες που καταβάλλετε
τόσο γιά την διάδοση του αθλήμα-
τος του καράτε, όσο και την συμ-
βολή σας στον προσανατολισμό της
νεολαίας μας σε σωστές επιλογές.
Καλή επιτυχία.

Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΙΑΝΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗ-
ΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟ-
ΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ
ΚΑΡΑΤΕ

Ευχαριστώ θερμά για την προ-
σκλησή σας, αλλά λόγω ανειλημέ-
νων υποχρεώσεων μου στην ίδια η-
μερομηνία, αδυνατώ να παραβρεθώ
στην εκδήλωση σας.

Παρακαλώ όπως διαβιβάσετε
σε όλους τους παρευρισκόμενους
τις πιο θερμές ευχές μου.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Οι αθλητές που βραβεύτηκαν κα-
τά την εκδήλωση για τις επιδόσεις
τους το 1993 ήταν οι επόμενοι:

Θεοδώρα Δουγένη,
Σταυρούλα Σουρμενίδου,
Παναγιώτα Ασημακοπούλου,
Βασιλική Καλογερά,

1. Ανδρέας Εμμανουήλ, Πρόεδρος της
Δικαστικής Επιτροπής της ΕΟΕΚ, Γιώρ-
γος Γερόλυμπος, δημοσιογράφοι, Χρή-
στος Σωτηρακόπουλος, Νικήτας Οί-
κονομάκης και Τάκης Μακρής.

2. Οι βραβευθέντες με τους προπονη-
τές εθνικών ομάδων Τεσσού Οτάκε,
Γιάννη Κανέλλη και Άρη Κραββαρίτη.

3. Καθαρά "αθλητικό" τραπέζι με τις
Όλγα Γκάτζια, Κατερίνα Θεοδώρου,
Χαρίκλεια Οτάκε και τους Μάρκο Πρί-
ντεζη, Αλέκο Λύκο, Κώστα Κουκά,
Τριανταφυλλόπουλο, Κώστα Γκουβού-
ση και Τεσσού Οτάκε.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ



Όλγα Γκάτζια,
Χαρίκλεια Οτάκε,
Εμμανουέλα Γερολύμπου,
Θανάσης Φυλακτός,
Μάρκος Πρίντεζης,
Κώστας Γκουβούσης,
Αδάμ Βρεχόπουλος,
Κυριάκος Αρσενιάδης,
Δημήτρης Αρσενιάδης,
Δημήτρης Αναστασιάδης,
Γιάννης Καλιφατίδης και
Δημήτρης Καλιφατίδης.

Η άρτια οργάνωση της όλης εκ-
δήλωσης ήταν έργο του κ. Παναγιω-
τίδη. Συγχαρητήρια και να επανα-
λαμβάνεται συχνά. Είναι ο καλύτερος
τρόπος να ξεχνάμε τις αντιθέσεις μας
και να θυμώμαστε ότι όλοι προσφέ-
ρουμε για τον ίδιο σκοπό.

Το λυπηρό είναι πως δεν ήρθαν
όλοι όσοι προσκλήθηκαν (το ίδιο και
στην Γενική Συνέλευση, αλλά για αυ-
τήν θα μιλήσουμε στο επόμενο τεύ-
χος). Αυτό θα πρέπει να προβλημα-
τίσει την οργάνωση και να
αναζητηθούν κάποιες ελκυστικές υ-
ποσχέσεις, που να ... εξάπτουν τη φα-
ντασία (πριν και μετά).

Για παράδειγμα, ένα χορευτικό
συγκρότημα που να χορεύει ... λα-
μπάντα δεν θα ήταν κι άσχημο, αν βέ-
βαια θέλουμε την επιτυχία τέτοιων
"συνεστιάσεων".

Τραπέζι "ΑΡΣΕΝΙΑΔΗ" RESERVE,
τρεις γιοι πρωταθλητές και ο πατέ-
ρας ... κώουτες! Και με τον Αδάμ Βρε-
χόπουλο, δεύτερο αριστερά.

Γιάννης Βερόνης, Γιώργος Ιατρόπου-
λος (τέως ΓΓ ΕΟΕΚ) και Τάσος Μετα-
ξάς (Μάστερ Τανγκ-Σου-Ντο).

Και τέλος, οι βραβευθέντες αθλητές
με τους κ.κ. Γιώργο Σανιώτη, Πρόεδρο
της ΕΟΕΚ, και Γιώργο Παναγιωτίδη,
Υπεύθυνο Δημοσίων Σχέσεων της
ΕΟΕΚ.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ



ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ: ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΙΑ ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΑΙ "ΖΟΥΜΕΡΗ" ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Στους επόμενους Πίνακες σας δίνουμε με συνοπτικές συνομογραφίες τις προγραμματισμένες εκδηλώσεις των Επισήμων Ομοσπονδιών καθώς και άλλων συστημάτων και στυλ Μαχητικών Τεχνών ώστε να προγραμματίζετε και εσείς ότι σας ενδιαφέρει να παρακολουθήσετε.

ΙΑΝ	ΕΟΦΤ	Ημερίδες ΕΟΦΤ
ΙΑΝ 5-6	ΕΟΦΤ	Γιορτή Πίττας ΕΟΦΤ
ΙΑΝ 23-29	ΕΟΦΤ	Κάμπινγκ Μίττερζιλ Αυστρίας
ΦΕΒ 5	ΕΟΦΤ	Τεχνικό Συνέδριο Ε.Ι.Υ.Αμστερνταμ
ΦΕΒ 11-13	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Παρίσι
ΦΕΒ 12-13	ΕΟΦΤ	Διασυλλογικό Π-ΚΒ/Αθήνα-Θεσ/νίκη
ΦΕΒ 19-20	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Λέοντινγκ
ΦΕΒ 26	ΕΟΦΤ	Γενική Συνέλευση ΕΟΦΤ (Α' Συγκέντρ)
ΦΕΒ 26-27	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Μόναχο
ΦΕΒ 28-6/3	ΕΟΦΤ	Κάμπινγκ Μονάχου
ΜΑΡ 5-6	ΕΟΕΚ	Πανελ Κάτα-Κούμ Γυναικών/Κάτα Ανδρ
ΜΑΡ 5-6	ΕΟΦΤ	Γενική Συνέλευση ΕΟΦΤ (Β' συγκέντρ)
ΜΑΡ 5-6	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Βουδαπέστη
ΜΑΡ 12	ΕΟΦΤ	Συνεδρίαση Προεδρείου Ε.Ι.Υ.Αθήνα
ΜΑΡ 12-13	ΕΟΕΚ	Πανελλήνιοι Κούμπε Ανδρών
ΜΑΡ 12-13	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Πράγα
ΜΑΡ 12-13	ΕΛΟΤ	Διασυλλογικό Εφήβων-Νεανίδων ΜΖ
ΜΑΡ 19-20	ΕΟΦΤ	WTF Βορείου Ελλάδας (Κομοτηνή)
ΜΑΡ 19-20	ΕΟΦΤ	Πανελλήνιοι Π-ΚΑ/Αθήνα
ΜΑΡ 21-25	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Βαρσοβία
ΜΑΡ 26-27	ΕΟΦΤ	Κάμπινγκ Βαρσοβίας
ΜΑΡ 26-27	ΕΟΦΤ	Τουρνουά Α/Ρώμη
ΜΑΡ 26-27	ΕΛΟΤ	Διασυλλογικό ΑΝ-ΓΥ WTF Νοτ Ελλάδ
(Αθ		
ΜΑΡ 31-3/4	ΕΟΕΚ	Αθλητικές Ανταλλ. Βουλγαρία (Σόφια)
ΑΠΡ 2-3	ΕΛΟΤ	Διασυλλογικό ΑΝ-ΓΥ WTF Βορ Ελλά (Καστοριά)
ΑΠΡ 7-9	ΕΟΦΤ	Γενική Συνέλευση Ε.Ι.Υ./Λευκωσία
ΑΠΡ 10-17	ΕΟΕΚ	Πρωτάθλημα Βορείου Ελλάδος
ΑΠΡ 16-17	ΕΛΟΤ	Πανελλ Πρωτάθλ Εφήβων-Νεανίδ (Αθήν)
ΑΠΡ 23-24	ΕΟΦΤ	Πανελλήνιοι Εφήβων/Ιωάννινα
ΜΑΙ 6-8	ΕΟΕΚ	Πανευρωπαϊκό Ανδρών & Γυναικών (Μπέριχαμ)
ΜΑΙ 7	ΕΟΦΤ	1ος Γύρος Ε.Ι.Υ. CLUB CUP
ΜΑΙ 14-15	ΕΟΕΚ	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κορασίδων
ΜΑΙ 14-15	ΕΟΦΤ	Πανελλήνιοι Ν-Ν/Θεσσαλονίκη
ΜΑΙ 14-15	ΕΛΟΤ	Α' Πρόκριση Εφήβων-Νεανίδων για το
		Πανευρωπαϊκό WTF (Θεσ/νίκη)
ΜΑΙ 18	ΕΟΦΤ	Εξετάσεις Απονομής ΝΤΑΝ
ΜΑΙ 19-22	ΕΟΦΤ	Πανευρωπαϊκοί Α-Γ/Γκντάνου
ΜΑΙ 21-22	ΕΟΕΚ	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδων
ΜΑΙ 28-29	ΕΟΦΤ	Διασυλλογικοί Α-Γ/Αργυρούπολη
ΜΑΙ 28-29	ΕΛΟΤ	Πανελ Πρωτάθλ ΑΝ-ΓΥ WTF (Θεσ/νίκη)
ΙΟΥΝ	ΕΟΕΚ	Μεσογειακοί Αγώνες (Τουρκία)
ΙΟΥΝ	ΕΟΕΚ	Διασυλλογικοί Α-Γ/Γκντάνου
ΙΟΥΝ 4	ΕΟΦΤ	2ος Γύρος Ε.Ι.Υ. CLUB CUP
ΙΟΥΝ 9-11	ΕΟΦΤ	Σεμινάρ Διαταθίας Ε.Ι.Υ./Φρανκφούρ
ΙΟΥΝ 10-3 ΙΟΥΛ	ΕΟΕΚ	Σχολή Προπονητών

ΙΟΥΝ 11-12	ΕΛΟΤ	Β' Πρόκριση Εφήβων-Νεανίδων για το
		Πανευρωπαϊκό WTF (Αθήνα)
ΙΟΥΝ 19	ΕΟΕΚ	Εξετάσεις Βαθμών (Dan)
ΙΟΥΝ 25-26	ΕΟΦΤ	Ομαδικό Διασυλλογικό Α-Γ/Αθήνα
ΙΟΥΝ 25-26	ΕΛΟΤ	Πρόκριση Παγκ. Κύπελλ Γυναικ WTF
(Αθή)		
ΙΟΥΝ 30-3 ΙΟΥΛ	ΕΟΕΚ	Διεθνές Τουρνουά με Βουλγαρία/Ρου
		μανία/Ρωσία/Ιταλία/Γαλλία/Αθήνα
ΙΟΥΛ	ΕΟΦΤ	Σεμινάριο Προπονητών ΤΕΦΑΑ
ΙΟΥΛ	ΕΟΦΤ	Ολυμπιακές Ημέρες Νεότητας
ΙΟΥΛ 15-17	ΕΛΟΤ	Πανευρωπαϊκό Εφήβων-Νεανίδων WTF
		(Βουκουρέστι)
ΙΟΥΛ 21-23	ΕΛΟΤ	Παγκ Κύπελλο Γυναικών WTF (Καϊμάν)
ΙΟΥΛ 25-1/8	ΕΛΟΤ	Παγκόσμιο ITF (Μαλαισία)
ΑΥΓ 20-12	ΕΛΟΤ	Α' Πρόκριση Πανευρωπ ΑΝ-ΓΥ WTF
(Αθή)		
ΑΥΓ 20-27	ΕΟΕΚ	Camping Προεθνικής Ομάδας
ΑΥΓ	ΕΟΦΤ	Κάμπινγκ Ε.Ι.Υ.
ΑΥΓ	ΕΟΦΤ	Κάμπινγκ Ε.Ο.Φ.Τ.
ΣΕΠ	ΕΟΦΤ	Σεμινάριο Προπονητών Εμπειρικών
ΣΕΠ	ΕΟΦΤ	Ημερίδες ΕΟΦΤ
ΣΕΠ 2-5	ΕΟΕΚ	Αθλητικ Ανταλλαγές με Ρωσία (Ρωσία)
ΣΕΠ 2-5	ΕΟΕΚ	Αθλητικές Ανταλλαγές με Ιταλία (Ιταλία)
ΣΕΠ 17-18	ΕΛΟΤ	Β' Πρόκριση για το Πανευρωπαϊκό
		ΑΝ-ΓΥ WTF (Θεσ/νίκη)
ΣΕΠ 31-4/10	ΕΟΕΚ	Αθλητικ Ανταλλαγές με Γαλλία (Γαλλία)
ΣΕΠ 31-4/10	ΕΟΕΚ	Αθλητικές Ανταλλαγές Ρουμανία (Ρουμ
ΟΚΤ 1-2	ΕΟΦΤ	Διασυλλογικοί Ν-Ν/Πάτρα
ΟΚΤ 8	ΕΟΦΤ	3ος Γύρος CLUB CUP Ε.Ι.Υ.
ΟΚΤ 20-23	ΕΛΟΤ	Πανευρωπαϊκό ΑΝ-ΓΥ WTF (Κροατία)
ΟΚΤ 22-23	ΕΟΕΚ	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων
		& Νέων-Νεανίδων
ΟΚΤ 22-23	ΕΟΦΤ	Βαλκανικοί Ν-Ν/Θεσσαλονίκη
ΟΚΤ 22-23	ΕΟΦΤ	Ομαδικό Πανευρωπ Α-Γ/Ρότερνταμ
ΟΚΤ 27-30	ΕΟΦΤ	Παγκόσμιο Ν-Ν Κάιρο
ΟΚΤ 28	ΕΟΦΤ	Διεθνές Τουρνουά Ρόδου
ΟΚΤ 29-30	ΕΟΕΚ	Πρωτάθλημα Ενόπιλ Δυνάμ & Σωμ Ασφ
ΝΟΕ 13	ΕΟΦΤ	Τουρνουά ΜΑΣΤΕΡΣ/Αθήνα
ΝΟΕ 17-20	ΕΟΦΤ	Πανευρωπαϊκοί Ν-Ν/Λισαβόνα
ΝΟΕ 26-27	ΕΟΕΚ	Πανελλήνιο Ομαδικό Διασυλλογικό
ΝΟΕ 27	ΕΟΦΤ	Τουρνουά ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΑ/ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΝΟΕ 27	ΕΟΦΤ	Ημερίδες ΕΟΦΤ
ΔΕΚ	ΕΟΕΚ	Παγκόσμιο Πρωτάθλ Καράτε (Μαλαισία)
ΔΕΚ	ΕΟΦΤ	Ημερίδες ΕΟΦΤ
ΔΕΚ 12-16	ΕΟΦΤ	Παγκόσμιο Φοιτητικό Πρωτάθλ/Μίνστερ
ΔΕΚ 18	ΕΟΕΚ	Εξετάσεις Βαθμών (Dan)
ΔΕΚ 19-11	ΕΟΦΤ	Πανελλήνιοι Ανδρών-Γυναικών/Αθήνα

ΕΠΙΘΕΣΗ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Ανοιχτή επίθεση κατά παντός "καράτε" κάνει το Οκινάουα-τε (!) και οι πολυπληθείς υποτιθέμενοι θιασώτες του με αρχηγό τον γνωστό Μπιλ Ζαχόπουλο.

Από ημερήσια αθλητική εφημερίδα και με υπόσχεση συχνής περιοδικής ενημέρωσης βομβαρδίζει ο γραφικός Μπιλ Ζαχόπουλος με το λαμέ βυσινί κιμονό με τις δραστηριότητες της φοβερής ομοσπονδίας του.

Ο "Μάστερ με τα βυσινιά", τα δέκα ολόκληρα νταν, τα 40 χρόνια καριέρας στο καράτε όπως λέει, και με μερικά διπλώματα από τον άλλο γνωστό Μάστερ Ελ Κούρου όπως δεν λέει, υπόσχεται νέες σελίδες στις ελληνικές μαχητικές τέχνες εμφανιζόμενος ως πρόεδρος της Ομοσπονδίας ΕΟΕΠΟΤ. Μιας ομοσπονδίας που αμφισβητούμε την ύπαρξη μέχρι να μας δώσει αριθμό Πρωτοδικείου και ημερομηνία που ιδρύθηκε.

Φωτογραφίες με πλήθη οπαδών του κοσμούν το φύλλο της δημοσίευσης καθώς και φωτογραφίες προσωπών (και στοιχεία τους) των υποτιθέμενων υπαρκτών συλλόγων-μελών της υποτιθέμενης ομοσπονδίας.

Ο Shoke Shodai Μπιλ Ζαχόπουλος, ο Πατέρας και Ιδρυτής του Οκινάουα Τε Ται Καράτε-ντο, ο δάσκαλος των δασκάλων και των πρωταθλητών, αποφεύγει συστηματικά να μπει με τους πρωταθλητές του στην ΕΟΕΚ από το 1986 που ιδρύθηκε η ΕΟΕΚ.

Όλοι αναρωτιούνται τι είναι αυτό που τον κάνει να μη δίνει στους αθλητές του την ευκαιρία να αγωνιστούν στα επίσημα πρωταθλήματα της Ελλάδας, σε αγώνες διεθνείς ενδεχομένως με τα χρώματα της Ελλάδας, αν είναι τόσο καλοί. Μήπως δεν ξέρουν Καράτε; Όλοι αναρωτιούνται γιατί να προκαλεί τόσο μεγάλη ζημιά στους ιδίους τους αθλητές του, στους εκπαιδευτές του και στο επίσημο Καράτε της Ελλάδας ακολουθώντας μια παρα-αθλητική διαδρομή.

Μήπως τα πράγματα δεν είναι όπως μας τα παρουσιάζει; Η ΕΟΕΚ δεν έχει αρνηθεί σε κανένα σύλλογο, που κάνει νόμιμη αίτηση, την ένταξη του στην δύναμή της.

Κάτι άλλο συμβαίνει λοιπόν. Κάτι που ο ίδιος το ξέρει, μερικοί δικό του το ξέρουν αλλά όχι όλοι. Ας περάσει να γραφτεί στην ΕΟΕΚ. Οι πόρτες είναι ανοιχτές!

Κατά καιρούς έχουν ζητηθεί διευκρινήσεις από τις αθλητικές αρχές για την περίφημη ομοσπονδία του Μάστερ Ζαχόπουλου και οι απαντήσεις ήταν σαν την επόμενη:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Αθήνα 31-7-1992
Αριθ. πρωτ. 29983
ΠΡΟΣ: κα Θεανώ Βολουδάκη
Δικηγόρο
ΘΕΜΑ: Παροχή πληροφοριών.
ΣΧΕΤ.: Η από 3-7-92 αίτησή σας.
Σε απάντηση της παραπάνω

σχετικής σας γνωρίζουμε ότι, δεν έχει αναγνωρισθεί στη Γ.Γ.Α. Ελληνική Ομοσπονδία Εκπαιδευτών Πολεμικών Τεχνών και τούτο γιατί, αν υπάρχει τέτοια Ομοσπονδία, αυτή είναι η ένωση επαγγελματιών και όχι Αθλητική Ομοσπονδία και συνεπώς δεν είναι δυνατό να αναγνωρισθεί από τη Γ.Γ.Α.

Τέλος, σύμφωνα με το Π.Δ. 48/84 παρ. 9 οποιαδήποτε ενέργεια που αποβλέπει στη χορήγηση άδειας λειτουργίας σχολής ΚΑΡΑΤΕ ανήκει στην αρμοδιότητα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής της Νομαρχίας.

ΜΕ ΕΝΤΟΛΗ ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΥ
Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
κ.α.α.
Γ. Καρακίσιος

Αυτά για να βάζουμε τα πράγματα στη θέση τους. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ είναι ανοιχτό και σε συζήτηση με τον κ. Ζαχόπουλο και σε δημοσιεύσεις των απόψεών του. Βλέποντας όμως λίγο μακρύτερα από τον ίδιο πιστεύουμε πως θέλοντας και μη θα μπει στην ΕΟΕΚ γιατί μόνο αυτή είναι ΟΛΟ το Καράτε της Ελλάδας.

Θύμιος Περισίδης

Βρε! καλώς τονε! Που ήσουνα εσύ!

Από την ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ της Τετάρτης 16/2/94

Σελίδα 36, στήλη ΓΝΩΜΟΔΟΤΗΣΕΙΣ

Από τον "γνωμοδότη" κ. Κ. Γεωργιάδη

Καιχαρακτηρίστε τον!

Και η πρόφαση;

Αν κάναμε ότι σκεφτόμαστε η ζωή θα ήταν καλύτερη (για μας). Πιθανώς και για τους άλλους. Η σκέψη της κυβέρνησης για τη διανομή των επιχορηγήσεων στις αθλητικές ομοσπονδίες ως σκέψη και αποτύπωση είναι πολύ καλή. Όχι άριστη. Ωστόσο πολύ καλή.

Η γενική αντιμετώπιση βρίσκεται επιτέλους μέσα στα πλαίσια των αναγκών του ελληνικού αθλητισμού. Τα σπορ που μπορούν να προσδεύσουν και να μας εκπροσωπήσουν στο εξωτερικό, παίρνουν τη μερίδα του λέοντος. Τα υπόλοιπα απλά συντηρούνται. Το πλέον σημαντικό κι αν μη φαίνεται από πρώτη ματιά.

Δραστική μείωση των επιχορηγήσεων σε ομοσπονδίες που συγκρατούνται στην πραγματικότητα από ιδιωτικές επιχειρήσεις. Ταε-κβο-ντο, Τζούντο, Καράτε, Γκολφ, Μπριντζ, Μπούουλινγκ, Παγοδρομία κ.λ.π. είναι σπορ τα οποία ανήκουν 100% στον ιδιωτικό τομέα και κατά συνέπεια κακώς επιχορηγούνται από το κράτος.

Γιατί άραγε θα πρέπει να πάρει 5 εκατομμύρια δρχ. η ομοσπονδία μπόουλινγκ όταν δεν υπάρχει ούτε μια κρατική αίθουσα μπόουλινγκ στην Ελλάδα; Για τα έξοδα των συνδικαλιστών ιδιωτών στην ιδιωτική τους ομοσπονδία; Και γιατί θα πρέπει 40 ολόκληρα εκατομμύρια να μοιραστούν στους εκπροσώπους των διαφόρων ιδιωτικών σχολών εκπαίδευσης μπράβων νυχτερινών κέντρων μέσω της υποτιθέμενης ομοσπονδίας Καράτε.

Διότι, αν είναι έτσι δικαίωμα στην πίτα της επιχορήγησης έσω και μικρό θα πρέπει να έχει και ο σύνδεσμος για το τάβλι, η πανελλήνια ένωση πρέφας, η ένωση πρέφας, η συνομοσπονδία σκέιτμποουρντ και ο σύλλογος συνταξιούχων πεταλοδοκονητών.

Τι σπορ, τι χόμπι. Το μπερδεύουμε και κερδίζουμε. Με αντάλλαγμα; Το πολύ-πολύ κανένα χρησμό από γήπεδο του Γκολφ, για να 'χουν' αποκρυπτογραφούν οι εφημερίδες. Γι' αυτό λέμε: Πολύ καλά, ναι άριστα όχι (ακόμα).

Κ. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Αγαπητέ κ. Γνωμοδότη

Οποία συγκίνηση με πνίγει, καθώς εμβαθύνω στα βαθυστόχαστα αποφθέγματά σας! Σεβαστές οι απόψεις σας και σας περιγράφουν πλήρως. Να μην επιχορηγούνται τα αθλήματα για τα οποία δεν ξέρετε τίποτα ή δεν συμμεθαίτε. Να μην ασχολούνται με αυτά παρά μόνο όσοι έχουν να πληρώνουν τις ιδιωτικές σχολές. Οι άλλοι να κάνουν αυτό που αρθεί σε σας. Να μην επιδοτούνται ούτε στο ελάχιστο τα σπορ που δεν συμμεθαίτε, έσω και αν έχουν παγκόσμια ανάπτυξη, έσω και αν είναι Ολυμπιακά.

Πρωτοποριακό ντεμπούτο πρωτότυπης άποψης, κύριε γνωμοδότη. Σας διαφεύγει ότι η αγάπη για ένα άθλημα μαζί με την ιδιωτική πρωτοβουλία στηρίζουν τον αθλητισμό της χώρας και δίνουν δουλειά σε εκατοντάδες γυμναστές αλλά και σε δεκάδες συναδέλφους σας δημοσιογράφους που ευτυχώς δεν συμμερίζονται τις απόψεις σας. Έχετε αναλογιστεί και εσείς και κυρίως οι Αθλητικές Αρχές, που μάλλον κυφορούν παρόμοιες σκέψεις, ποιά είναι ο συντελεστής απόδοσης των συλλόγων και των ομοσπονδιών για τα διάφορα ποσοστά ανάπτυξης της ιδιωτικής πρωτοβουλίας, ή πιστεύετε και θέλετε να μας πείσετε ότι δεν υπάρχει κερδοσκοπός σε κανένα σύλλογο μη κερδοσκοπικό;

Αμέ το άλλο μαργαριτάρι που μας γράφετε κύριε Γνωμοδότη; "Και γιατί θα πρέπει 40 ολόκληρα εκατομμύρια να μοιραστούν στους εκπροσώπους των διαφόρων ιδιωτικών σχολών εκπαίδευσης μπράβων νυχτερινών κέντρων μέσω της υποτιθέμενης ομοσπονδίας Καράτε; Από εδώ και πέρα δεν θα σε χαρακτηρίσω. Χαρακτηρίζεσαι μόνος σου. Φαντάστηκες ποτέ 150 μηνύσεις για συκοφαντική δυσφήμιση από 150 αντιπροσώπους συλλόγων καράτε, με 40 μάρτυρες η κάθε μία, κια μια πιο "χοντρή" από την ομοσπονδία;

Αυτό ακριβώς θα γινόταν αν ήμουν εγώ Πρόεδρος! Θύμιος Περισίδης

Ενας Απλός Επίτιμος Πρόεδρος ΕΟΕΚ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΒΟΛΟΣ, 14-2-94

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (WTF)) ΣΤΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ - ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ. (ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ).

Με μεγάλη επιτυχία παρουσία του Προέδρου της ΕΛΟΤ κ. Κωνσταντίνου Θωμαΐδη, διεξήχθη το Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων Εγχρώμων Ζωνών στο Εκθεσιακό-Αθλητικό Κέντρο του Δήμου Βόλου. Στο υπέρροχο στάδιο του Δήμου Βόλου αγωνίστηκαν 400 Ταεκβοντοί που χειροκροτήθηκαν από 600 και πλέον Φιλάθλους. Οι Έφηβοι και Νεανίδες παρουσίασαν ένα πολύ ωραίο θέαμα στην προσπάθειά τους να προκριθούν στους τέσσερις (σε κάθε κατηγορία) που τους δίνει το δικαίωμα να αγωνιστούν στο Πρωτάθλημα Μαύρων Ζωνών που θα διεξαχθεί στην Κομοτηνή της 12-13/2/1994.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή ώρα 8 μ.μ. (11-2-1994) στο Ξενοδοχείο ΞΕΝΙΑ.

Οι αγώνες το Σάββατο ξεκίνησαν 10 το πρωί και τελείωσαν 8:30' το βράδυ. Την Κυριακή 9.30 το πρωί και τελείωσαν 7 το βράδυ.

Η ζύγιση των αθλητών - αθλητριών ξεκίνησε το Σάββατο 8 το πρωί και τελείωσε 9:15' το πρωί καθώς και την Κυριακή 8 το πρωί και τελείωσε 9:15' το πρωί.

ΑΥΤΑΡΧΗΣ ΑΓΩΝΩΝ: Ο Ειδικός Γραμματέας της ΕΛΟΤ κ. Κ. Ιωάννου.
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ ΑΓΩΝΩΝ: Ο Β' Αντιπρόεδρος της ΕΛΟΤ κ. Γ. Καρράς.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΖΥΓΙΣΗΣ: Ο Γ' Αντιπρόεδρος της ΕΛΟΤ κ. Αναστασιάδης και ο Ειδ. Γραμματέας της ΕΛΟΤ κ. Ιωάννου.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Ο Πρόεδρος τεχνικής Επιτροπής της ΕΛΟΤ και Πρόεδρος Επιτροπής Διαίτησας ΕΛΟΤ κ. Χατζηανδρέου Ανδρέας.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ: Πρωτοϊός Σ., 5 DAN/ΔΙΕΘΝ. ΔΙΑΙΤ. ΕΤΥ, Αθα-

νασίου Χ. 4 DAN/ΔΙΕΘΝ. ΔΙΑΙΤ. WTF και ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗΣ 5 DAN/Α' ΔΙΑΙΤ. ΕΛΟΤ.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ: Πρωτοϊός Σταύρος 5 DAN/ΔΙΕΘΝ. ΔΙΑΙΤ. ΕΤΥ. Σε όλη τη διάρκεια των αγώνων έγιναν δύο ενστάσεις, και εκδικάστηκαν από την Επιτροπή Ενστάσεων.

Την 11-2-94 ημέρα της Κλήρωσης ο Πρόεδρος της ΕΛΟΤ κ. Κωνσταντίνος Θωμαΐδης συναντήθηκε με τον Δήμαρχο Βόλου κ. Πιτσιώρη καθώς και με τον Αστυνομικό Διευθυντή Ν. Μαγνησίας κ. Πλάκα Γεώργιο.

Τους αγώνες παρακολούθησαν ο Πρώην Β' Αντιπρόεδρος της ΕΛΟΤ κ. Ν. Σκουτέλας, ο πρώην Ειδικός Γραμματέας της ΕΛΟΤ κ. Τσελιός καθώς και ο Επιστημονικός Συνεργάτης της ΕΛΟΤ κ. Γ. Χαραλαμπίδης. Η Ελληνική Ομοσπονδία ΤΑΕΚΒΟ-ΝΤΟ (ΕΛΟΤ) ευχαριστεί τον Δήμαρχο Βόλου κ. Πιτσιώρη, τον Πρόεδρο του Δ.Σ. του Εκθεσιακού Αθλητικού Κέντρου κ. Οικονόμου για την παραχώρηση καθώς και την τέλεια οργάνωση του Σταδίου.

Από πλευράς ΤΕΚΕΛΤ - Τοπικής Επιτροπής Κεντρικής Ελλάδος, παρόντες ήταν ο πρόεδρος κ. Κάκκαλης, ο Αντιπρόεδρος κ. Σιώμος, ο Ταμίας κ. Τόρης, η Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων κ. Λιαδάκη και ο Έφορος κ. Μαλιαχόβας.

Χρήστος Σ. Αθανασίου
πρώην Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ
4 DAN/ΔΙΕΘ. ΔΙΑΙΤ. WTF.

Θεσσαλονίκη
14/2/1994

Και το Σχετικό ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ της ΕΛΟΤ

Φωτό: Καθιστοί: Μέσον ο Πρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Θωμαΐδης, αριστερά ο πρώην Ειδικός Γραμματέας κ. Τσελιός, δεξιά ο πρώην Β' Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Σκουτέλας και ο Β' Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Γ. Καρράς.

Όρθιοι: από αριστερά ο Υπεύθυνος Διαίτησας αυτών των αγώνων κ. Πρωτοϊός, ο Πρόεδρος Τεχνικής Επιτροπής ΕΛΟΤ και Πρόεδρος Επιτροπής Διαίτησας ΕΛΟΤ κ. Χατζηανδρέου, ο πρώην Β' Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Αθανασίου και ο πρώην Πρόεδρος Τ.Ε. Θεσ/κής κ. Κοσμίδης.

Κάτω Από αριστερά: ο Υπεύθυνος Εκθεσιακού-Αθλητικού Κέντρου κ. Αλεξίου, ο κ. Σταματίου προπονητής Α.Ο.Τ.Ν.Ι. Βόλου, ο κ. Αθανασίου και ο κ. Χατζηανδρέου Πρόεδρος Τεχν. Επιτρ. και Επιτροπή Διαίτησας ΕΛΟΤ.



Φωτό: Από αριστερά ο Β' Αντιπρόεδρος της ΕΛΟΤ κ. Καρράς, ο Πρόεδρος ΤΕΚΕΛΤ κ. Κάκκαλης, ο πρώην Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Αθανασίου και ο Αντιπρόεδρος ΤΕΚΕΛΤ κ. Σιώμας.

Τερέν Νο 1 Αγώνες Νεανίδων Ταεκβοντό Βόλος, 13-2-94.
12-13/2/94, Δεξιά ο Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΛΟΤ κ. Γ. Χαραλαμπίδης μαζί με τον Υπεύθυνο Υπάλληλο του Εκθεσιακού - Αθλητικού Κέντρου του Δήμου Βόλου κ. Αλεξίου.



Διεξήχθη με επιτυχία, το Σαββατοκύριακο, το Πρωτάθλημα ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ WTF Βορείου Ελλάδος Εφήβων-Νεανίδων εγχρώμων ζωνών στο Εκθεσιακό Αθλητικό Κέντρο Βόλου.

Στους αγώνες παρευρέθησαν ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας, Μέλη του Δ.Σ. της ΕΛ.Ο.Τ., οι Τοπικές Αρχές καθώς και πλήθος κόσμου.

Συμμετείχαν περίπου 350 αθλητές-τριες από όλα τα Σωματεία που ανήκουν στην Βόρειο Ελλάδα (Τοπική Επιτροπή Θεσσαλονίκης Κεντρικής Ελλάδος, Ανατ. Μακεδονίας και Θράκης, Κεντροδυτικής Μακεδονίας).

Τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

Νεανίδες:

-40 ΚΕΡΠΕΤΖΗ (ΟΡΦΕΑΣ ΑΛΕΞ/ΛΗΣ) - ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ) - ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ (ΒΥΣΣΑ) ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ (ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ).

-43 ΣΑΒΒΑΙΔΟΥ (ΕΠΤΑΠΥΡΓΟΥ) - ΠΕΤΡΙΔΟΥ (ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ) - ΜΑΓΚΑΝΑΡΗ (ΜΙΛΩΝ) - ΜΑΜΕΚΑ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ)

-47 ΓΚΡΙΖΙΩΤΗ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ) - ΧΑΣΙΩΤΗ (ΑΛΚΑΖΑΡ) - ΔΗΜΟΥ (ΦΙΛΩΝ ΒΟΛΟΥ) ΜΑΜΕΚΑ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ).

-51 ΜΑΧΑΙΡΟΠΟΥΛΟΥ (ΕΛΠΙΔΟΣ) - ΚΑΚΑΛΗ (ΦΕΡΡΩΝ - ΕΛΕΝΟΓΛΟΥ (Μ.ΑΛΕΞ/ΡΟΣ ΞΑΝΘΗΣ) - ΧΑΛΚΙΔΟΥ (ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ).

-55 ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ (Β. ΕΛΛΑΔΟΣ) - ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ (ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ) - ΒΑΛΑΜΙΑ (ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ) - ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (Β. ΕΛΛΑΔΟΣ).

-60 ΠΟΥΠΟΥΚΙΔΟΥ (ΠΑΡ. ΔΡΑΜΑΣ) - ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΟΥ (ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ) - ΤΣΟΤΣΟΥ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ) - ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ (ΦΙΛ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ).

-65 ΓΙΟΦΤΣΟΥ (ΔΡΑΜΑΣ) - ΓΙΩΡΓΟΥ (Β. ΕΛΛΑΔΟΣ) - ΣΑΒΒΑΙΔΟΥ (ΕΠΤΑΠΥΡΓΟΥ) - ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ (ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ).

+65 ΛΑΖΟΓΛΟΥ (ΔΡΑΜΑΣ) - ΘΕΟΔΩΡΟΥ (ΚΙΜ. ΒΟΛΟΥ) - ΚΑΣΕΡΙΔΟΥ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ) - ΛΑΠΠΑ (ΛΑΡΙΣΣΑΣ).

Έφηβοι:

-45 ΜΑΜΕΚΑΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ) - ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ (ΛΑΣΣΑΝΗΣ) - ΚΟΡΥΤΣΑΙΟΣ (ΠΥΓΜΗ ΒΕΡΟΙΑΣ) - ΔΗΜΙΔΗΣ (ΕΠΤΑΠΥΡΓΟΥ).

-50 ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ (ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ) - ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΛΚΑΖΑΡ) - ΔΕΛΗΠΟΥΛΙΟΣ (ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ) - ΜΟΥΜΙΝ ΟΝΟΥΡ (Μ. ΑΛΕΞ. ΞΑΝΘΗΣ)

-54 ΒΕΝΕΤΗΣ (ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΕΩΣ) - ΤΣΙΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ (ΛΑΣΣΑΝΗΣ) -

ΛΙΑΝΟΣ (ΣΕΡΡΩΝ) - ΠΑΛΤΟΓΛΟΥ (ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗΣ).

-58 ΒΛΑΧΟΣ ΦΡΑΓΚΟΣ (ΦΙΛΩΝ ΒΟΛΟΥ) - ΤΣΑΝΑΚΤΣΙΔΗΣ (ΜΑΚΕΔ. ΔΥΝΑΜΗ) - ΝΑΤΣΙΟΥΛΑΣ (ΛΑΡΙΣΣΑΣ) - ΕΛΛΕΝΙΔΗΣ (ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

-54 ΚΕΙΒΑΝΙΔΗΣ (Α.Γ.Σ. ΞΑΝΘΗΣ) - ΤΣΙΛΙΩΝΗΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ) - ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ) - ΛΕΛΙΔΗΣ (ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ).

70 ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΑΖΗΣ (ΣΕΡΡΩΝ) - ΑΛΕΞΟΓΛΟΥ (ΣΕΡΡΩΝ) - ΣΚΡΕΤΑΣ (ΟΑ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ) - ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ (Ν.ΙΩΝΙΑ ΒΟΛΟΥ).

-70 ΒΑΛΚΑΝΗΣ (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ) - ΠΑΠΑΠΟΑΤΖΟΣ - ΚΡΥΩΝΗΣ (ΚΙΜ ΒΟΛΟΥ) - ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ).

+76 ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ (ΜΑΚΕΔ. ΔΥΝΑΜΗ) - ΜΠΟΣΤΑΝΤΖΗΣ (ΟΡΦΕΑΣ (ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)). ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ (ΣΥΝΤΙΚΗΣ) - ΜΗΤΣΙΟΣ (ΠΥΓΜΗ ΒΕΡΟΙΑΣ).

Οι 4 προκριθέντες από κάθε κατηγορία θα συμμετάσχουν στο πρωτάθλημα W.T.F. Βορείου Ελλάδος Εφήβων-Νεανίδων Μαύρων ζωνών, που θα διεξαχθεί στις 12 και 13 Μαρτίου στην Κομοτηνή.

Από την Τοπική Επιτροπή Θεσ/ν/κής.

Αποκλειστικό ΠΡΟΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ "ΔΥΝΑΜΙΚΟ"

Στις 5/3/1994 στο εκθεσιακό αθλητικό κέντρο του Δήμου Βόλου θα διεξαχθούν εξετάσεις νταν πουμ της ΕΛΟΤ για την τοπική επιτροπή κεντρικής Ελλάδος (ΤΕΚΕΛΤ) στο σύστημα WTF.

Στις 5 Μαρτίου 1994 και ώρα 10 π.μ. στο εκθεσιακό Αθλητικό Κέντρο του Δήμου Βόλου (Λ. Αθηνών) θα διεξαχθούν εξετάσεις Μαύρων Ζωνών DAN-ROOM της ΕΛΟΤ και δικαίωμα Συμμετοχής έχουν αθλητές-αθλήτριες από τον χώρο της κεντρικής Ελλάδος. Οι Διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να είναι από 11 ετών και άνω (από χρονολογία γέννησης που έχει δικαίωμα να αγωνιστεί στην ΕΛΟΤ).

Δικαιολογητικά: Φωτοτυπία παλαιού ΝΤΑΝ ή ΠΟΥΜ.

Δελτίο Ιδιότητας και Υγείας Αθλητού/Αθλήτριας.

Αίτηση με στοιχεία Διαγωνιζομένου.

Η Εξεταστική Επιτροπή θα διοριστεί από την Τεχνική Επιτροπή ΕΛΟΤ και θα ακολουθήσει σχετική Προκήρυξη.

ΤΕΚΕΛΤ-ΕΛΟΤ

Η ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ TEAKWONDO ΣΤΟ MERCEDES CLUB ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΟΥ ΜΕΤΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Οι αγώνες που πραγματοποιήθηκαν στις 10 Φεβρουαρίου στην Κατερίνη ήταν μια πρόκληση για τους αγωνιζόμενους αθλητές αλλά και για τους παρευρισκόμενους θεατές. Αφησαν τις πιο ευχάριστες εντυπώσεις από όλες τις πλευρές και πολλές υποσχέσεις για το μέλλον.

Αναλυτικά το αγωνιστικό επίπεδο των αγώνων ήταν φοβερά υψηλό, αφού κοντά στην Κορεατική ομάδα που πάντα έχει μεγάλους αθλητές η Ελληνική αποτελείται από τους έξι καλύτερους αθλητές του WTF αυτή την στιγμή στην Ελλάδα στις κατηγορίες τους. Η καινοτομία οι αγώνες να γίνουν στο Mercedes club υπήρξε εύστοχη για πολλούς λόγους, πρώτο διότι το περιβάλλον ήταν σαφώς πιο φιλικό από ένα αχανές στάδιο, η είσοδος των αθλητών γινόταν στα πρότυπα επαγγελματικών αγώνων μπόξ, καθώς οι αγωνιζόμενοι διέσχισαν κάποια απόσταση περνώντας δίπλα από το κοινό μέχρι να φτάσουν στο ταπί. Ο κάθε αθλητής είχε το προσωπικό του τραγουδι που τον ακολουθούσε κατά την είσοδό του και ακόμη μουσική έπαιζε και κατά την διάρκεια των διαλειμάτων αλλά και στην ανάδειξη του νικητή.

Στο καθαρά αγωνιστικό μέρος οι αγώνες εξελίχθηκαν ως εξής:

1ος αγώνας κατηγορία 54 kg. Ο Lee Kang Chul νίκησε τον πρωταθλητή Ελλάδος από την Λαμία Κονοβά Παναγιώτη. Ο τελευταίος παρά την καλή του εμφάνιση δεν μπόρεσε να νικήσει τον πολύ καλό Κορεάτη.

2ος αγώνας κατηγορία 70 kg: Ο Park Sim Joon εντυπωσιακός νίκησε τον Νίκο Παπαδέα ο οποίος παρουσιάστηκε φανερά επηρεασμένος από τον σοβαρό (παλιό) τραυματισμό του αλλά έδειξε πως σιγά-σιγά τον ξεπερνά.

3ος αγώνας κατηγορία 83 kg: Η αποθέωση για την Ελληνική ομάδα



και τον κόσμο. Ο καλύτερος ίσως Έλληνας αθλητής στο Taekwondo αυτή την στιγμή στην χώρα μας ο Τάσος Κουρτσόπουλος κατατρόπωσε κυριολεκτικά τον Kim Sang Kook και πλήρως αρκέτες φορές στο νοκ άουτ.

4ος αγώνας κατηγορία 58 kg: Ο πιο θεαματικός και ο καλύτερος της Κορεατικής ομάδας ο Park Young Min αναδείχθηκε νικητής επί του Μαγαλιού Ελευθερίου μετά από πραγματική μάχη. Πολύ εκρηκτικός ο Κορεάτης αθλητής και με πολύ υψηλή τεχνική κατάρτιση βρήκε ισάξιο α-



ντίπαλο στο πρόσωπο του Μαγαλιού ο οποίος τον κόντραρε στα ίσα.

5ος αγώνας κατηγορία 76 kg: Η δεύτερη Ελληνική επιτυχία με τον Μάκη Πεχλιβάνη να επιβάλλεται επί του Lim Sang Do ύστερα από μια δυναμική εμφάνιση, με χαρακτηριστικό σημείο του αγώνα όπου ο Πεχλιβάνης με ένα push-kick έριξε τον Κορεάτη αθλητή κάτω από το υπερυψωμένο ταπί.

6ος αγώνας κατηγορία 64 kg: Ο Καραισάρογλου Γεώργιος δεν μπόρεσε να νικήσει τον Kim Tae Ho παρόλο που στάθηκε αρκετά καλά, ο Κορεάτης ήταν πολύ αθλητικός και το ύψος του τον βοηθούσε να σημαδεύει το κεφάλι του αντιπάλου του. Στη μέση του αγώνα ο Καραισάρογλου είχε και έναν τραυματισμό.

Μετά από τους αγώνες το αποκορύφωμα της εκδήλωσης: Η επίδειξη των Κορεατών που όλοι περι-

μέναμε ανυπόμονα, με τέσσερα εξαιρετικά σπασίματα από τα οποία τα δύο τελευταία πολλών αστέρων.

Τελειώνοντας πρέπει να γίνει οδίαίτηρ μνεία σε ορισμένα άτομα που συνέβαλαν στην επιτυχία της εκδήλωσης εκτός των αθλητών και των προπονητών.

Πρώτα απ' όλα στον διοργανωτή των αγώνων κ. Γεώργιο Θεοδωρίδη 5dan Teakwon-do που κατάφερε να φέρει την εθνική Κορέας αλλά και

την ισάξια Ελληνική ομάδα σε μια πόλη όπως η Κατερίνη. Στον δάσκαλο κ. ΚΟ ΕΥΙ ΜΙΝ 8 dan, που δέχθηκε να φέρει την Κορεάτικη ομάδα. Τον κ. Χρήστο Αποστολιδή, ο οποίος σε συνεργασία με τον Κορεάτη κ. Κο Εου Μιν φέρνει τα έξι τελευταία χρόνια παρόμοιες ομάδες στην Ελλάδα, και τον professor Kang Jean Hong που ήταν αρχηγός της Κορεάτικης ομάδας.



Στις φωτογραφίες μας βλέπετε στιγμιότυπα από τις δύο εκδηλώσεις, στην Κατερίνη και στην Αθήνα.

1. Επίδειξη σπασιμάτων από Κορεάτη αθλητή στην Κατερίνη.
2. Επίδειξη σπασιμάτων από Κορεάτη αθλητή στην Κατερίνη.
3. Παράγοντες και αθλητές των εκδηλώσεων στην Κατερίνη.
4. Στιγμιότυπα αγώνων και σπασιμάτων (Αθήνα).
5. Στιγμιότυπο από αγώνα στην Κατερίνη.
6. Απονομή πλακέτας σε Κορεάτες επίσημους από τον κ. Αποστολιδή (δεξιά) στην Αθήνα.
7. Αριστερά ο κ. Κο Εου Μιν ο οποίος είναι ο κύριος παράγοντας συνεργασίας του Χρήστου Αποστολιδή για τις επισκέψεις Κορεάτικων Πανεπιστημιακών ομάδων Teakwon-do στην Ελλάδα τα τελευταία έξι χρόνια.
8. Κορεάτικη και Ελληνική ομάδα που αγωνίσθηκαν στην Αθήνα.

ΤΟΠΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΗΤΗΣ ΤΑΕΚWON - DO

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ DAN ΑΠΟ ΤΗΝ Τ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ

Το Σάββατο 5 Φεβρουαρίου, έγιναν στο Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδας στα Χανιά με μεγάλη επιτυχία οι πρώτες εξετάσεις για DAN που αφορούσαν στο άθλημα του ΤΑΕΚWON - DO, οι οποίες διοργανώθηκαν από την Τ.Ε. Κρήτης.

Την Εξεταστική Επιτροπή αποτελούσαν οι κύριοι Τζιδημόπουλος Κων/νος, Ομοσπονδιακός Τεχνικός και Χατζηανδρέου Ανδρέας, Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής της Ομοσπονδίας (ΕΛΟΤ).

Στις εξετάσεις έλαβαν μέρος συνολικά 18 αθλητές - αθλήτριες από πέντε (5) συλλόγους της Κρήτης.

Εδώ να πρέπει να σημειωθεί ότι το άθλημα του ΤΑΕΚWON - DO γνωρίζει ιδιαίτερη άνθιση τα τρία (3) τελευταία χρόνια στη Κρήτη αφού αυτή τη στιγμή υπάρχουν δώδεκα σύλλογοι που καλλιεργούν αυτό το άθλημα, μερικοί από τους οποίους μάλιστα έχουν να επιδείξουν αγωνιστικές επιτυχίες τόσο σε Περιφερειακό, όσο και σε Πανελλήνιο επίπεδο.

Αναλυτικά οι αθλητές που έλαβαν μέρος - ανά σύλλογο -, στις εξετάσεις ήταν οι εξής:

Α) Α.Σ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (W.T.F.) 1ο DAN: 1. Βπουλαδίτη Κατερίνα, 2. Βαρελάς Νίκος

Β) Α.Ο. ΡΕΘΥΜΝΟΥ (W.T.F.) 2ο DAN: Πασσάς Αγγελος, 1ο DAN: Μυρικοκεφαλιτάκη Εύα, 2. Δουλιγεράκης Εμμανουήλ

Γ) Α.Σ. ΑΠΟΛΛΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ (W.T.F.)

2ο DAN: 1. Σανιδάς Αποστόλης

Δ) Α.Σ. ΣΟΥΔΑΣ (W.T.F.) 2ο DAN:

1. Κουντουράκης Νίκος

1ο DAN: 1. Βολάνης Εμμανουήλ, 2. Παπαδόπουλος Δημήτρης

Ε) Α.Σ. ΧΑΝΙΩΝ (W.T.F.) 2ο DAN:

1. Καπανέρης Δημήτρης

2. Λεβεντάκη Ολγα, 1ον DAN 1. Μυλωνάκης Λευτέρης 2. Μαρκουλάκης Γιάννης

3. Ζαφειρόπουλος Νίκος 4. Μανούσακας Αλέκος, 5. Μπατάκη Ναταλία, 6. Παντελίδου Άννα, 7. Χαιρέτη Ολγα

Οι αθλητές εξετάστηκαν σε ΠΟΥΜΣΕ τεχνικές Αυτοάμυνας, τεχνικές αγώνες - SPARRING - και σε θεωρία. Όσοι από τους εξεταζόμενους ήταν εκπαιδευτές εξετάστηκαν και πάνω σε θέματα Προπονητικής (τρόπους ανάπτυξης φυσικής κατάστασης) ενώ όσοι ήσαν διαιτητές και στους κανονισμούς διαίτησίας.

Το επίπεδο των εξεταζόμενων κρίθηκε αρκετά καλό από τον Κο Τζιδημόπουλο, ο οποίος όμως ζήτησε από τους αθλητές να δώσουν λίγη περισσότερη σημασία και στο θεωρητικό μέρος του Ταεκwon-do, το οποίο εξ' αιτίας του Πρωταθλητισμού έχει λίγο παραμεληθεί.

Συνοψίζοντας ο Κο Τζιδημόπουλος και ο Κο Χατζηανδρέου έμειναν απόλυτα ικανοποιημένοι από τους ρυθμούς ανάπτυξης του Αθλήματος στη Μεγαλόνησο, τόσο οργανωτικά όσο και αγωνιστικά, και δήλωσαν ότι πρόθεση της ΕΛΟΤ είναι να βοηθήσει το Ταεκwon-do στην Κρήτη, διοργανώνοντας εκεί κάποιους αγώνες Πανελληνίου επιπέδου.

Τέλος όλοι εμείς οι άνθρωποι του Ταεκwon-do στην Κρήτη αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε τον Κο. Κ. Χατζηανδρέου και τον Κο Τζιδημόπουλο, ιδιαίτερα όμως τον τελευταίο, ο οποίος όσες φορές του έχει ζητηθεί, έχει ανταποκριθεί με προθυμία στα καλέσματά της Τ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ για κάθε είδους εκδηλώσεις (εξετάσεις, Σεμινάρια Αγώνες) και ελπίζουμε ότι πολύ σύντομα θα τον έχουμε πάλι κοντά μας.

**ΛΟΥΦΑΡΔΑΚΗΣ ΤΑΣΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ
ΤΗΣ Τ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ**



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Τ.Κ.Δ. ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤΟ ΑΥΛΩΝΑΡΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΡΙΕΖΑ

Ο Αθλητικός Σύλλογος με προπονητή τον Αβραμούση Θωμά, ασκούμενο στο Ταεκwon-do από το 1972 στη Θεσσαλονίκη.

Τώρα είναι προπονητής στο Σύλλογο Αλιβερίου και με τον προπονητή στα παραρτήματα Αυλωναρίου και

Κριεζών, Λάμπρου Βασιλή - μαθητή του Αβραμούση Θωμά από το 1989-οι οποίοι προσπαθούν σκληρά ν' ανεβάσουν το Ταεκwon-do, με τα 5 χρόνια δουλειάς τους και στην επαρχία όπου έχουν μεγάλη πρόοδο ως προς τη σωστή προπόνηση των αθλητών.

Στο Σύλλογό μας έχει δώσει μαύρες ζώνες σε 12 αθλητές, ο Κορεάτης Δάσκαλος MASTER ANN XENKI, 8 NTAN.

'Ελαβαν 1 NTAN: Αβραμούσης Δημήτριος, Παπαγεωργίου Κώστας,

Γιαννόπουλος Νεκτάριος, Λάμπρου Κώστας, Κατσίκας Μαρία, Μόσχος Νίκος, Μοιράτσος Νίκος, Λάμπρου Βασίλης, Κατσούλη Ελένη, Παναγιώτου Γιάννης, Στουραϊτίης Παύλος, Καττούρος Άρης.

Πάνω ο ΑΣ ΤΚΝ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ, φωτογραφία από τις εξετάσεις της 19-12-93 με τον Κορεάτη δάσκαλο κ. Αν Χεν Κι. Κάτω το παράρτημα Αυλωναρίου από τις εξετάσεις της ίδιας ημέρας.



Αυτή η σελίδα είναι η παρουσία του καυμένου του Τζούντο σ' αυτό το τεύχος!

Από την ΕΟΦΤ/22-2-94

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Διεξήχθη με επιτυχία, το Σαββατοκύριακο (20-21/2) στη Σόφια της Βουλγαρίας, το διεθνές τουρνουά Β τζούντο ΛΙΜΠΕΡΑΣΙΟΝ.

Συμμετείχαν οι παρακάτω χώρες: Ιαπωνία, Ρωσία, Ισπανία, Γιουγκοσλαβία, Τυνησία, Ρουμανία, Κύπρος, Τουρκία, Βουλγαρία και η Ελλάδα με 89 αθλητές και 50 συνολικά αθλήτριες.

Τα αποτελέσματα των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ήσαν τα ακόλουθα:
Στους Άνδρες, ο Μουρατίδης κατέκτησε ασημένιο μετάλλιο στην κατηγορία των 78 κιλών, κάνοντας 3 νίκες με Χριστοδούλου (Κύπρος), Ιόνωφ (Βουλγαρία), Λουκίκι (Τυνησία) και μία ήττα στον τελικό από τον Ρουμάνο Μπράτου. Στα 65 κ. ο Ράιδος κατέκτησε την πέμπτη θέση (3 νίκες, 2 ήττες), στα +95 κ., ο Παπαϊωάννου Χ. κατέκτησε την πέμπτη θέση, κερδίζοντας τον Ιάπωνα Μακάσι και τον Τυνήσιο Αγκρέμπι και χάνοντας από τους Ντουρμούς (Τουρκία) και Περντιβάλ (Ρουμανία). Στα 60 κ., ο Χ. Καρατζάς έκανε μια νίκη και δύο ήττες, στα 86 κ. ο Χ. Ζάραγγας έκανε μία νίκη και δύο ήττες όπως και ο Ι. Τσαπάρας στην ίδια κατηγορία.

Στις Γυναίκες, στα +72 κ., η Πάτσιου κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο με μία νίκη και δύο ήττες, ενώ είχαμε και τις πέμπτες θέσεις των Βασιλείου Ε. στα 48 κ., Αργυροπούλου Κ. στα 61 κ., Κεχαγιά Μ. στα 66 κ., Κουρτελέση Α. στα 72 κ.
Επόμενη εξόρμηση των εθνικών μας ομάδων το προσεχές Σαββατοκύριακο για το Μόναχο (Γερμανία) σε προπονητικό κάμπινγκ και κατόπιν στη Βουδαπέστη (Ουγγαρία) για διεθνείς τουρνουά.

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μιά απaráδεκτη και αξιολύπητη κατάσταση !!!



ISHINJI

Κατακόρυφη άνοδο παρουσιάζει σε εγγραφές νέων μελών ο Ελληνικός Αθλητικός Σύλλογος Ερασιτεχνικού Καράτε στο Γουδί. Νέοι αθλητές και αθλήτριες από μικρές και μεγαλύτερες ηλικίες πύκνωσαν τις τάξεις των παλιών ακολουθώντας με αυτόν τον τρόπο τη γενική ανάπτυξη όλων των συλλόγων της δυναμικής ΕΟΕΚ.

Με εκπαιδευτές τους Γιώργο Σαβιάτη, 5 ντάν, Μάρκο Γιαννόπουλο, 2 ντάν, Σάββα Μαστραπά, 3 ντάν, Γιώργο Καραγιάννη, 3 ντάν και Αντώ-

νη Ξηρό, 1 ντάν, να εναλλάσσονται σε όλα τα τμήματα αρχαρίων, ημιπροχωρημένων και προχωρημένων, η ταχύρρυθμη εκπαίδευση τόσο στο παραδοσιακό όσο και στο αθλητικό καράτε θα αποδώσει γρήγορα τους καρπούς της σε γνώση και μετάλλια.

Γεμάτοι ενθουσιασμό, επιμονή και άψογη αθλητική άμιλλα οι μικροί νέοι αθλητές συναγωνίζονται σε αγωνιστικότητα και μαχητικότητα τους παλιούς καρατέκα του ISHINJI.

Την Παρασκευή 28 Ιανουαρίου έγινε το καθιερωμένο κόψιμο της πίτ-

Τμήμα μικρών αθλητών του ISHINJI: Πίσω: Ηρακλής Γάργας, Ευάγγελος Σάγκις ναγιώτα Κυριαζή, Ρίτα Καπτανοπού, Ιωάννης Μπαντιδής. Μέση: Θεόδωρος Τρενός, Θανάσης Τσοούκης, Νίκος Δάλαρης, Τζώρτζης Σταμπούλιας.





τας σε μία οικογενειακή ατμόσφαιρα, εκπαιδευτών, αθλητών, γονιών και φίλων, ενώ στην ίδια εκδήλωση βραβεύτηκαν οι μικροί αθλητές Ευάγγελος Σαγιάς και Νάφης Αλτζαϊούσι, οι μεγάλοι Γιώργος Καραγιάννης, Πέτρος Παπαγεωργίου, Αντώνης Ξηρός, Άγγελος Κουφός και Σου Παπαδάκου και ο βετεράνος Τάσος Μούτος.

Τμήμα μεγάλων αθλητών του ISHINJI: Πίσω: Ιωάνν. Μαρικυνός, Παναγιώτης Ηλιόπουλος, Μαραγκουδάκης, Γιώργος Μερδός, Σπύρος Νικόπουλος, Ζαχαρίας Ντυτιάν. Μέση Πίσω: Παναγιώτης Νικολαρέας, Παναγιώτης Καββελάρης, Δημήτρης Παπαευστρατίου, Νίκος Παρθένιος, Λίνα Μπί, Βάσια Μπάλλιου. Μέση μπροστά: Γεώργιος Μακρής, Σπύρος Παπαϊωάννου, Χρήστος Παπαϊωάννου, Δέσποινα Δραγουμενίδου. Μπροστά: Ειρήνη Τσουμπρί, Χρήστος Παπαδόπουλος, Παναγιώτα Κυριαζή, Ρίτα Καπιτσινού, Καλλιόπη Γκεβερδίνα.



ZAKYNΘINOS OMILOS KARATE SOUNKAN (ZOKS)

Αξιότιμε κε Περισίδη,
Πρώτα απ' όλα θέλω να σας συγχαρώ για το περιοδικό σας, στο οποίο είμαι συνδρομητής από τα πρώτα του βήματα, και για την προσπάθειά σας να διαδώσετε το καράτε σαν πολεμική τέχνη και σαν άθλημα στην Ελλάδα.

Πρέπει να σας αναφέρω ότι την τελευταία 4ετία λειτουργεί στο νησί μας, στη Ζάκυνθο, Σχολή Καράτε SHOTOKAN με πολλές συμμετοχές στα πανελλήνια πρωταθλήματα της Ε.Ο.Ε.Κ. και του SHOTOKAN.

Στη σχολή αυτή διδάσκει ο κ. Νίκος Αρβανιτάκης, 3ο DAN JKA, με δί-

πλωμα εκπαιδευτή κ. προπονητή της Γ.Γ. Αθλητισμού.

Αξίζει επίσης να σας κάνω γνωστό ότι υπάρχει ενδιαφέρον και μεγάλη προσέλευση μαθητών στην Σχολή μας που λειτουργεί καθημερινά.

Πρόσφατα διεξήχθησαν εξετάσεις για κύου (στις 5/2/1994) με εξεταστή τον κ. Νίκο Αρβανιτάκη 3ο DAN

JKA, με ποσοστό επιτυχίας 95%. Οι εξετάσεις αυτές αφορούσαν ζώνες από 8 ως 1 κύου.

Νίκος Αρβανιτάκης
ZAKYNΘINOS OMILOS
KARATE SOUNKAN



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΚΑΡΑΤΕ

Από την Αθηνά Λαζαρίδου

Στις 22 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε σεμινάριο εκπαιδευτών καράτε στην Πτολεμαίδα, με πρωτοβουλία του sensei Γεώργιου Λαζαρίδη 3ο DAN J.K.A., 3ο DAN EOEK. Στο σεμινάριο ήταν προσκεκλημένος ο sensei ΟΤΑΚΕ, βοηθώντας την διοργάνωση αυτή, που αποσκοπεί στην ανάπτυξη του τεχνικού-αγωνιστικού επιπέδου αλλά ευρύτερα και στην διάδοση του. Το σεμινάριο που ήταν το 1ο στο Βόρειο Τμήμα Ελλάδος παρακολούθησαν προπονητές διαφόρων στυλ καράτε, σε μία προσπάθεια ενοποίησης όλων των στυλ υπό του κρατικού φορέα που είναι η Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού καράτε (EOEK).

Στις 26 Φεβρουαρίου και με διοργανωτή τον Γεώργιο Λαζαρίδη θα γίνει το 2ο σεμινάριο, που θα φιλοξενηθεί στο DOJO του κ. Ωραιόπουλου στην Θεσσαλονίκη. Όσοι δάσκαλοι οποιουδήποτε στυλ θέλουν να ρθούν σε επαφή μαζί μας ως επικοινωνήσουν στα τηλ: 0463-20888 - 27249 Πτολεμαίδα Γ. Λαζαρίδη.

Σε μια πρωτοποριακή εκδήλωση ο Δήμος Πτολεμαίδας.

Την σημαντικότερη εκδήλωση των τελευταίων ετών διοργάνωσε ο Δήμος Πτολεμαίδας το απόγευμα της Τρίτης 28-12-93. Μιλάμε φυσικά για την απονομή τιμητικών διακρίσεων σε αθλητές της πόλης μας, που με τις νίκες τους πρόβαλαν την περιοχή στο πανελλήνιο. Υπερβαίνουν τους 100 αθλητές, που έχουν πάρει διακρίσεις

σε Πανελλήνιους, Βαλκανικούς, Μεσογειακούς και Ολυμπιακούς αγώνες. Και η δημοτική αρχή δεν έμεινε ασυγκίνητη από αυτήν την ανοδική πορεία. Ο Δήμος με εργασία και επαφές με όλους τους εμπλεκόμενους αθλητικούς φορείς και σωματεία, που ξεκίνησε επί Αντιδημάρχου κ. Πουγαρίδη, ολοκληρώθηκε επί Αντιδημάρχου κ. Πλακετά.

Κατάμεση η αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου από αθλητές, προπονητές, εκπροσώπους συλλόγων και σωματείων και φυσικά από κοινό. Στην συνεδρίαση ήταν παρόντες ο Δήμαρχος, οι Αντιδήμαρχοι, ο Πρόεδρος και οι περισσότεροι Δημοτικοί

Ο Δήμαρχος κ. Μαυρομάτης απονέμει στον Γιώργο Λαζαρίδη.



Σύμβουλοι. Εκεί και ο Αντιπρόεδρος του ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας. Με την έναρξη της εκδήλωσης ο πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Γ. Καλαντζής διαβάει την σχετική απόφαση επισημαίνοντας το τεράστιο έργο που επιτελούν οι σύλλογοι και την μεγάλη συμβολή που έχουν στην προβολή της πόλης. Αμέσως μετά ο Δήμαρχος κ. Κων/νος Μαυρομάτης με ένα σύντομο αλλά ζεστό χαιρετισμό αναφέρθηκε στο σκεπτικό της βράβευσης και δεν παρέλειψε να συγχαρεί τους συντελεστές της διοργάνωσης.

Απευθυνόμενος στους υπό βράβευση αθλητές τόνισε: "Δίδετε ποι-

οτικό χαρακτήρα στην πόλη, ασχολούμενοι με τον αθλητισμό που είναι συντελεστής ανθρωπιάς και μέσον συνδέλφωσης των λαών".

Από το σωματείο μας βραβεύτηκαν οι εξής:

ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ Γ., ΚΕΠΙΔΟΥ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΗΣ Α., ΧΑΤΖΗΑΛΕΞΙΑΔΟΥ Κ., ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΙΔΟΥ Ε., ΚΟΥΤΟΥΚΛΕΡ Γ., ΣΠΑΝΔΩΝΙΔΗΣ Σ., ΚΑΙΣΙΔΗΣ Η., ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Κ., ΘΩΜΑΙΔΗΣ Α., ΘΩΜΑΙΔΟΥ Δ., ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ Σ., ΚΕΠΙΔΗΣ Χ., ΚΕΠΙΔΟΥ Ε.,

Εκ του Συλλόγου Η πρόεδρος Λαζαρίδου Αθηνά



1ο ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΜΑΜΟΥΘ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Σας προσκαλούμε να παρακολουθήσετε ένα ανεπανάληπτο για την Ελλάδα υπερθέαμα. Φαντασμαγορικό σόου και επιδείξεις Σχολών. Ειδική ηχητική και φωτιστική κάλυψη.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Γ. ΜΟΣΧΟΣ" ΓΗΠΕΔΟ ΔΕΚ ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1994 - ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 18.00

Υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Πολεμικών Τεχνών "ZEN-DO KAI"
* Έτος Ιδρύσεως 1969 Johnstown-New York-U.S.A. * 54 Κράτη Μέλη!!!

Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος της "ZEN-DO KAI" για την Ελλάδα και την Κύπρο
Master Instructor ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΣΣΥΒΑΚΗΣ 5TH Dan
Μιχαήλ Βόδα 23 - 1ος όροφος - 104 39 Αθήνα - Τηλ. 88.15.256, 88.11.029 - Fax 88.11.029

Σ Υ Μ Μ Ε Τ Ε Χ Ο Υ Ν

Ο Grand Master MICHAEL J. GAMPOS 8TH Dan
Πρόεδρος της "ZEN-DO KAI"

Ο 9 φορές Παγκόσμιος Πρωταθλητής BILL "SUPER FOOT" WALLACE
Τεχνικός Διευθυντής της "ZEN-DO KAI"

Οι επίλεκτες Ομάδες Επιδείξεων των Σχολών "ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ" και "ΙΚΑΡΩΝ"
και από τις καλύτερες Σχολές της Ελλάδος με 300 Αθλητές-Αθλήτριες κατά σειρά εμφανίσεως:

ΤΕΡΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΟΣ 5ο Dan CHOI KWANG DO ΚΡΗΤΗ - ΑΘΗΝΑ - ΣΟΥΗΔΙΑ - Τηλ: 82.17.523	ΝΙΚΟΣ ΖΟΥΡΑΡΗΣ 4ο Dan TANG SOO DO Κωνστ. Αθανάτου 68 - ΓΛΥΦΑΔΑ - Τηλ: 96.43.177	ΛΑΜΠΡΟΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ 2ο Level Tai Nui KUNG FU Κοσμοπούλη & Τζώρτζι 1 - Ν. ΚΟΣΜΟΣ - Τηλ: 90.15.331
ΑΦΟΙ ΤΖΙΟΛΑ 3ο Dan INTERNATIONAL TAE KWON DO Τιμοξενους 30 - Ν. ΚΟΣΜΟΣ - Τηλ: 90.19.601	ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΟΓΚΑΣ 4ο Dan SHITO RYU KARATE Κων/πόλεως & Χαλκίδος 2 - ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ - Τηλ: 57.70.458	ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΣΤΥΛΙΟΣ Trainer MUAI THAI - KICK BOXING Μπιζανίου 24 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ - Τηλ: 32.463
ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ INTERNATIONAL TAE KWON DO Λεωφ. Δημοκρατίας 12 - ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ - Τηλ: 46.29.975	ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΡΟΒΕΛΕΓΓΙΟΣ 3ο Degree SHUN TAO HU KUNG FU Κυμελής 94 - ΚΥΨΕΛΗ - Τηλ: 82.35.655	ΝΙΚΟΣ ΠΑΝΑΓΟΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ 4ο Dan OYAMA'S KARATE Λιοσίων 123 - ΠΛ. ΑΤΤΙΚΗΣ - Τηλ: 82.25.825
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΤΑΜΕΛΟΣ 3ο Dan WORLD TAE KWON DO Καραϊσάκη 114 - ΛΑΜΙΑ - Τηλ: (0231) 37.948	ΣΑΒΒΑΣ ΜΑΣΤΡΑΠΑΣ 3ο Dan SHOTOKAN KARATE Βριλησσού 30 - ΠΟΛΥΓΩΝΟ - Τηλ: 64.48.417	ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΕΡΓΙΑΛΗΣ 4ο Dan JIU - JITSU - IAIDO Δημητρακοπούλου 82 - ΚΑΛΛΙΘΕΑ - Τηλ: 95.22.186
ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ 3ο Dan ED' PARKER KENPO KARATE Κασσιανής 20 - ΑΘΗΝΑ - Τηλ: 64.55.289	ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΚΥΒΕΤΟΣ 5ο Dan OKINAWA KARATE Ιπποκράτους & Αραχώβης - ΑΘΗΝΑ - Τηλ: 36.45.888	ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ 5ο Dan WORLD TAE KWON DO Κυτταρισίας 7 - ΑΙΓΑΛΕΩ - Τηλ: 53.12.508
ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ 7ο Dan FU JOW PAI KUNG FU Καποδιστρίου 87 - ΑΓ. ΣΤΕΦΑΝΟΣ - Τηλ: 81.43.222	ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ 10ο Dan OKINAWA KARATE Πολυκλείτου 23 - ΑΘΗΝΑ - Τηλ: 32.15.049	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΚΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ 4ο Dan WADO RYU KARATE Θέμιδος 32 - ΚΑΛΛΙΘΕΑ - Τηλ: 93.72.736

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: MODERN FIGHTING STYLE KARATE Since 1985

Ο "θρύλος" των Πολεμικών Τεχνών, 9 φορές Παγκόσμιος Πρωταθλητής **BILL "SUPER FOOT" WALLACE**

Στην ΑΘΗΝΑ για Σεμινάρια

Μαζί του ο **Grand Master
MICHAEL J. CAMPOS 8TH Dan**
1-2-3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1994

6 Γκρουπ Έγχρωμων Ζωνών - 6 Γκρουπ Εκπαιδευτών
22 ώρες Διδασκαλίας!!!
Point Sparring • Kumite • Full Contact • Αυτοάμυνα

Υπό την Αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας
ZEN-DO KAI MARTIAL ARTS ASSOCIATION

Επιμέλεια-Διοργάνωση:
MODERN FIGHTING STYLE KARATE
Εκπαιδευτής: **ΜΙΧΑΗΛ ΚΟΣΣΥΒΑΚΗΣ 4TH Dan**



Πληροφορίες-Εγγραφές-Δηλώσεις Συμμετοχής: Καθημερινά 5.00-11.00 - Σάββατο-Κυριακή: 4.00-9.00
ΜΙΧΑΗΛ ΒΟΔΑ 23 • ΑΘΗΝΑ 104 39 ☎ 8815.256 • 8811.029 • FAX: 8811.029

BILL "SUPER FOOT" WALLACE Τεχνικός Διευθυντής της "ZEN-DO KAI"

Γεννήθηκε στο Πόρτλαντ στις 1 Δεκεμβρίου του 1945. Αρχισε το Karate το 1967 αφού ήδη είχε αχρηστευτεί το δεξί του πόδι από ένα ατύχημα σε αγώνες JUDO. 3 φορές πρωταθλητής Αμερικής Point System. 3 φορές πρωταθλητής στο Grand National της USKA. 2 φορές πρωταθλητής στο Top Ten National. 9 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής στο FULL CONTACT. Ο πρώτος και ο Μοναδικός αήτητος παγκόσμιος πρωταθλητής με ρεκόρ 23 νίκες 0 ήττες. Πρωταγωνιστής σε 7 κινηματογραφικές ταινίες. Συγγραφέας 4 βιβλίων. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής. Master Degree στην Κινησιολογία. Μέλος του Προεδρικού Συμβουλίου των Η.Π.Α. για τα Σπορ. 3 φορές περιελήφθηκε στο HALL of FAME. Η ταχύτητα του Αριστερού του ποδιού μετρήθηκε στα 60 μίλια ανά ώρα!!! Το πόδι του ασφαλιστηκε για 10.000.000 δολάρια!!! Το 1992 στην Γερμανία πληρώθηκε 15.000 δολάρια (3.600.000 δρχ.) για αγώνα επίδειξης 2 λεπτών!!! Πατέρας 2 παιδιών.

Grand Master MICHAEL S. CAMPOS 8th Dan Πρόεδρος της "ZEN-DO KAI"

Γεννήθηκε στην Νέα Υόρκη το 1944. Το 1959 ξεκίνησε τις Πολ. τέχνες με JUDO αργότερα με Tae Kwon do και στην συνέχεια με SHOTOKAN όπου κατέχει και στα τρία μαύρη ζώνη. Ασχολείται με το UECHI RYU KARATE κάτω από την επίβλεψη του Master LES MAYO. Παράλληλα σπουδάζει στο πανεπιστήμιο του OHIO όπου πήρε το Master's Degree. Το 1969 ανοίγει την προσωπική του σχολή. Το 1973 ήταν ο πρώτος Δάσκαλος στην Αμερική που διοργάνωσε σεμινάρια για θέματα Αυτοάμυνας Αστυνομικών. Την ίδια χρονιά επιμελείται πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των διασμών που μεταδίδεται από την τηλεόραση έως το 1977. Έχει γράψει άρθρα και εργασίες για τις πολεμικές τέχνες που συμπεριλήφθηκαν στην "Αμερικανική Ακαδημαϊκή Εγκυκλοπαίδεια" που διδάσκεται στα Πανεπιστήμια. Έχει συμμετάσχει σε πολλά παγκόσμια ή παναμερικανικά πρωταθλήματα και έχει κατακτήσει πάνω από 100 τρόπαια ή βραβεία πρώτης θέσης που αφορούν κάτα, όπλα ή αγώνες. Είναι μέλος των διευθυντών της Ομοσπονδίας Διαιτητών Καράτε Νέας Υόρκης NYSKRA. Διευθυντής στην D.S.I. οργανισμό για την εκμάθηση αυτοάμυνας Αστυνομικών. Διευθυντής στην ομάδα ασφαλείας της Αμερικανικής Πρεσβείας στα Ηνωμένα Έθνη. Ιδρυτής ή Διευθυντής της Κρατικής σχολής προπονητών Καράτε όλης της Αμερικής M.A.I.A.A. Εξώφυλο σε 7 περιοδικά από το 1975. Το 1992 τιμήθηκε από τον Δήμο Μπαρτσελόνας στους Ολυμπιακούς. Το 1991 master of the Year. Το 1992 Man of the Year. Το 1990-1993 Promoter of the Year. Εμπνευστής του Διάσημου Προγράμματος Three Second Self Defence.

Τα Νέα του Shotokan Χαλαστρας-Σίνδου

Από τον Σταύρο Γούγουλα

Γνωρίζοντας το μεγάλο ενδιαφέρον που δείχνουν οι αθλητές, αλλά και ο κόσμος, που αγαπάει και βοηθάει όσο μπορεί τις προσπάθειες του αθλητικού Συλλόγου Shotokan Karate Χαλαστρας-Σίνδου, έγινε ο καθιερωμένος επίσης, χορός του Συλλόγου το Σάββατο 15-1-94 με σκοπό να ευχαριστήσει αλλά και να διασκεδάσει μ' αυτό τον τρόπο όλους όσους παραβρέθηκαν και τίμησαν του Συλλόγου εκείνη την βραδιά, τους εκπροσώπους της Πολιτείας, της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και της ΓΓΑ.

Οι εκδηλώσεις όμως συνεχίστηκαν και προς το τέλος του μήνα Ιανουαρίου, όπου έγινε η εκδρομή στο χιονοδρομικό κέντρο Σέλι, όπου ο Σύλλογος έκοψε την καθιερωμένη Βασιλόπιτα. Και δεν έλλειψε βέβαια η περιπέτεια, αφού η περιοχή είχε κα-

ταληστεί από το χιόνι ντύνοντας στα λευκά το τοπίο και δίνοντας ιδιαίτερη χαρά στους καρατέκα αλλά και στους γονείς που τους συνόδευσαν.

Μέσα όμως στα πλαίσια των δραστηριοτήτων θα μπορούσε να αναφέρουμε και την προσπάθεια που κάνει το Shotokan Karate Χαλαστρας-Σίνδου με υπεύθυνο τον Sensei Σταύρο Γούγουλα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Δημιουργώντας ένα κύκλο ενημερωτικών εκπομπών στην τηλεόραση, όπου σκοπός θα είναι να ενημερωθεί ο αθλητικός κόσμος της περιοχής και όχι μόνο σε θέματα Διοικητικού αλλά και αγωνιστικού χαρακτήρα, ελπίζοντας έτσι να βρεθεί απήχηση στην ενημέρωση αλλά και στην άθληση όσων θα ενδιαφερθούν να σχοληθούν με το Shotokan Karate, συγκρίνοντας

το με τα διάφορα άλλα στυλ που εμφανίζονται, κατά περιόδους.

Κλείνοντας τη σύντομη αναφορά μας στην κίνηση και στην προσπάθεια του Συλλόγου ώστε να δημιουργήσει με όσο το δυνατόν λιγότερα μια εικόνα, που θα τον καθιερώσει ανάμεσα στους ενεργούς αλλά και μάχημους παράγοντες που προσφέρουν ελπίδες και στόχους, για τους καλούς και άξιους αθλητές που περιλαμβάνει στους κόλπους του, εκφράζουμε την πεποίθηση ότι σαν επαρχιακός Σύλλογος θα βρεθεί κάποτε κάποια λύση στο μεγάλο πρόβλημα των Οικονομικών ενισχύσεων εκτός Κέντρου Συλλόγων, ώστε με περισσότερη άνεση στη μετακίνηση να μπορέσει να συμμετέχει ακόμα πιο ενεργά στις διάφορες διοργανώσεις πρωταθλημάτων και

με περισσότερους αθλητές που λόγω οικονομικών αιτιών δεν μπορούν να κατεβούν, μια και ο Σύλλογος αδυνατεί πολλές φορές να τους καλύπτει τα έξοδα, αφού οι εισφορές του είναι μηδαμινές μπροστά στις μετακινήσεις που χρειάζονται για κάθε πρωτάθλημα.

Και όλα αυτά γιατί υπάρχουν πολλοί νέοι και ταλαντούχοι αθλητές που δυστυχώς μένουν στο περιθώριο ενώ αξίζουν πραγματικά την εκτίμηση και το ενδιαφέρον της πολιτείας και την μέριμνα των αρμόδιων αθλητικών παραγόντων, γιατί πρέπει κάποτε να δείξουμε σαν Έλληνες ότι η Ελλάδα δεν είναι μόνο η Αθήνα και να ενωθούμε για να την αγαπήσουμε ολόκληρη, όπως την Μακεδονία.

Σταύρος Γούγουλας.



Το Κενκο συνεχίζοντας τις δραστηριότητες του διοργάνωσε το 2ο εσωτερικό πρωτάθλημα παιδων-εφήβων. Στο πρωτάθλημα έλαβαν μέρος 28 αθλητές και αθλήτριες του συλλόγου μας καφέ και μαύρες ζώνες ηλικίας από 8-15 ετών. Οι αθλητές αγωνίστηκαν σύμφωνα με το πνεύμα και τους κανονισμούς του Shotokan Karate International.

Ο εκπαιδευτής του συλλόγου μας Sensei Νικήτας Ζαρουχλιώτης δημιούργησε τρεις κατηγορίες σύμφωνα με το ύψος, το βάρος και την ηλικία των αθλητών που έλαβαν μέρος στη διοργάνωση. Η άψογη συμπεριφορά των αθλητών, η τεχνική του κατάρτιση και το αθλητικό πνεύμα ήταν τα βασικά στοιχεία που κυριάρχησαν και συντέλεσαν στην επιτυχία των αγώνων.

Δικρίθηκαν οι εξής αθλητές:

Α' κατηγορία

1η θέση Κολοκόντες Παντελής, 2η θέση Ζαρουχλιώτης Γιώργος, 3η θέση Κοτσίρας Μίλτος

Β' κατηγορία

1η θέση Μπουτούβας Νίκος, 2η θέση Ιατροπούλου Ειρήνη, 3η θέση Ευαγγελίδης Παύλος

Γ' κατηγορία

1η θέση Μυάρης Πέτρος, 2η θέση Γρηγοριάδης Τάσος, 3η θέση Χοιμής Σίμος

Κλείνοντας θέλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά τους ιατρούς κ.κ. Τήνιο Ιωάννη ορθοπεδικό και Παπαγεωργόπουλο Παύλο νευροχειρουργό για την παρουσία τους κατά την διάρκεια των αγώνων.

Ευχαριστώ για τη φιλοξενία

*Ο γεν. Γραμματέας
Μαρίνος Δαρβιανάκης*

Β' ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ KUMITE ΣΤΟ ΚΕΝΚΟ



Ενας ΑΘΛΗΤΗΣ Από τα ΠΑΛΑΙΑ (Βιογραφικό σημείωμα)

Ο Γιώργος Χαραλαμπίδης καθηγητής Φυσικής Αγωγής με θέση Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού στο τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και Επιστημονικός Συνεργάτης και Τεχνικός σύμβουλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας ΤΑΕΚ-WONTO γεννήθηκε στη Σοβιετική Ένωση τον Μάιο του 1951. Τον Νοέμβριο του 1956 μαζί με τους γονείς του Γεώργιο και Σοφία και τον μεγαλύτερο αδερφό του Αλέξη, Οδοντίατρο στο επάγγελμα σήμερα, ήλθαν στην Ελλάδα με μόνιμη εγκατάσταση από τότε, στην Θεσσαλονίκη. Την πρωτοβάθμια εκπαίδευση δέχτηκε στο Στ' Δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης. Την δευτεροβάθμια εκπαίδευση στον Ε' Γυμνάσιο-Λύκειο

Θεσσαλονίκης. Το 1973 εισάγεται, κατόπιν εξετάσεων στην ΕΘΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ στην Θεσσαλονίκη από την οποία αποφοιτά τον Ιούνιο του 1976.

Σαν αθλητής ασχολήθηκε με την κωπηλασία από το 1965 μέχρι το 1973. Το Νοέμβριο του 1972 αρχίζει να ασχολείται με το Τ.Κ.Δ. σε γκρουπ που γύμναζε ο πρωτεργάτης του Τ.Κ.Δ. στον Ελλαδικό χώρο κ. Γιώργος Στυλιανίδης.

Με το Τ.Κ.Δ. ασχολήθηκε ο Χαραλαμπίδης ενεργά και σε καθημερινή σχεδόν βάση μέχρι τον Φεβρουάριο του 1980. Είναι κάτοχος 1 DAN από τον Δεκέμβριο του 1979. Την διετία 1979-80 ήταν μέλος στην Τεχνική Επιτροπή του Τ.Κ.Δ. στην Αθήνα. Από το 1974 εργάζεται σαν προπονητής

κωπηλασίας και έχει υψηλές διακρίσεις στον χώρο αυτόν, τόσο πανελληνίως (1974-1980 προπονητής του Ναυτικού Ομίλου Θεσ/νίκης, 1980-1988 προπονητής του Ομίλου Φίλων Θαλάσσης στη Θεσ/νίκη) όσο και στον Βαλκανικό και διεθνή χώρο. (τα έτη 1975, 76, 77, 79, 83, 87, 1988 διέτελεσε προπονητής εθνικών πληρωμάτων και το 1984 Εθνικός προπονητής). Το 1976 εργάζεται στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο πρόγραμμα Αθλητικές δραστηριότητες στα γυμνάσια. Το 1977 διορίζεται στο Δημόσιο με οργανική θέση στο Α' Λύκειο Καστοριάς και αμέσως αποσπάται στη Ε.Α.Σ.Α Θεσ/νίκης όπου διδάσκει το αντικείμενο της κωπηλασίας. Έχει διδάξει σε πολλά σεμινάρια και σχολές που ορ-

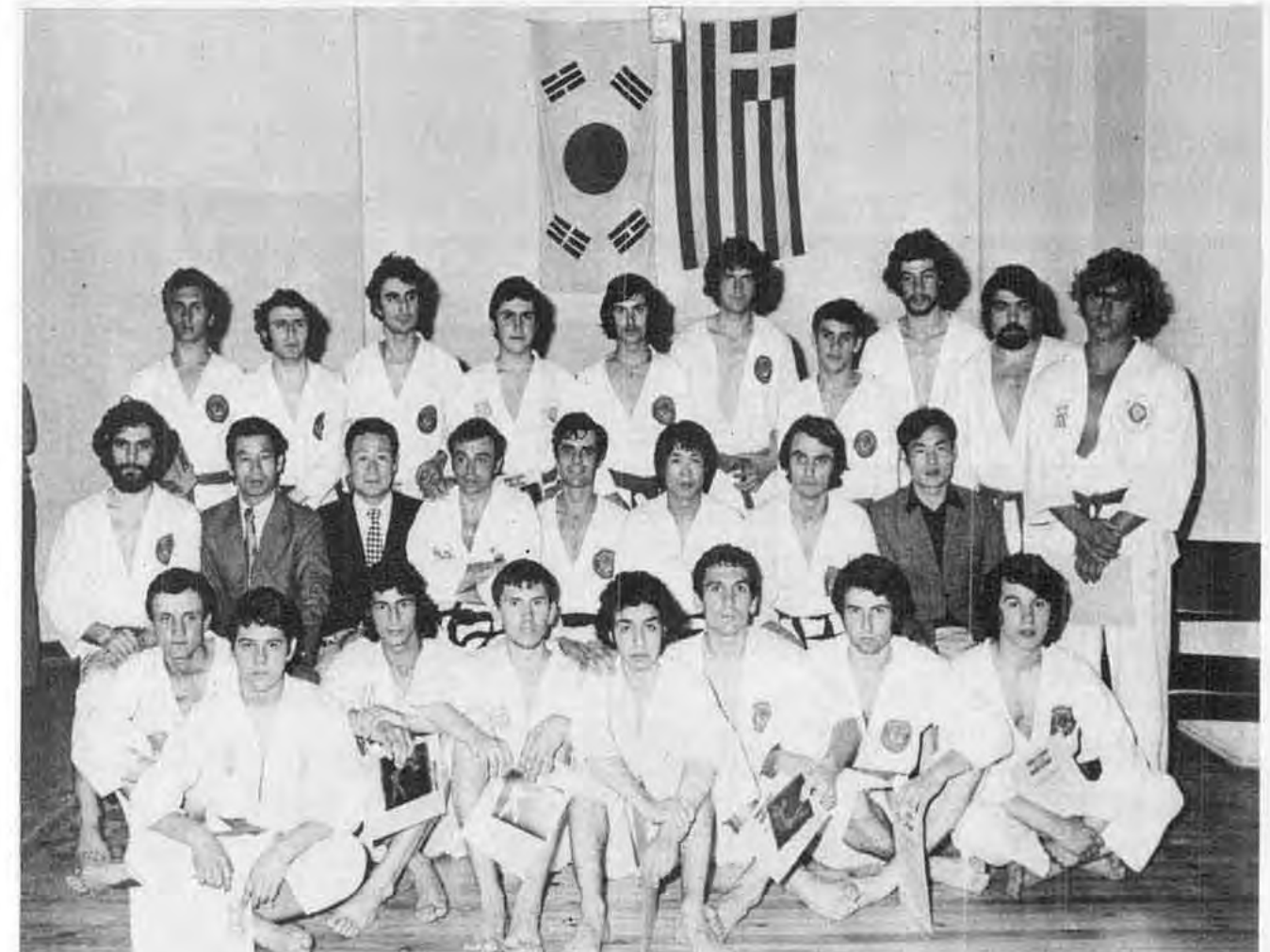
γάνωσε η Γ.Γ.Α και το υπουργείο Παιδείας.

Παντρεμένος με την μαθηματικό Τάνια Πιτσούλη έχει δύο παιδιά τον Δημήτρη και τη Σοφία.

Τον Δεκέμβριο του 1968 εκλέγεται και καταλαμβάνει τη θέση του Ε.Ε.Π. στο Τ.Ε.Φ.Α. του Α.Π.Θ.

Τον Ιανουάριο του 1988 και με εισήγηση της Τεχνικής Επιτροπής Τ.Κ.Δ. η ΕΛ.Ο.Τ. προσλαμβάνει τον κ. Χαραλαμπίδη σαν Επιστημονικό συνεργάτη - Τεχνικό Σύμβουλό της. Το αποτέλεσμα το δείχνουν οι διεθνείς επιτυχίες του TKD.

Το Φεβρουάριο του 1994 η ΕΟΕΚ προσλαμβάνει τον κ. Χαραλαμπίδη σαν Επιστημονικό Συνεργάτη της.



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 93, ΜΑΡ'94 - Σελ. 36/96



Στις φωτογραφίες εικονίζονται τμήματα παλιών αθλητών (1972 και 1974) του Ταεκβοντό μεταξύ των οποίων και ο Γιώργος Χαραλαμπίδης. Χαρακτηριστικό είναι πως πολλοί από αυτούς τους παλιούς αθλητές κάθηναν μέσα στις σκοτούρες της ζωής, άλλοι έκαναν το Ταεκβοντό επάγγελμά τους και άλλοι ... σκοτούρα τους. Ανάμεσά τους θα βρείτε γνωστά ονόματα όπως Χατζηνανδρέου, Αλεξανδρή, Στυλιανίδης, Κεσόγλου, Γκαινταρτζάκης, Κιμ Κβαν Γκιλ και άλλα!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΛΕΕΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΙ'ΑΣ ΠΟΝΑΕΙ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΟ ΕΚΤΙΜΑΝΕ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΧΘΡΟΙ ΤΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1966

Η WSKF & Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΡΤΑΚΗΣ

*Από τον
Ταξιάρχη Καράλη*

Επέστρεψε μετά από παραμονή 30 ημερών, στην Ιαπωνία, ο επίσημα ετών Πρωταθλητής Ελλάδος τόσο του judo όσο και του karate ο κ. Μαρτάκης Δημήτριος 3 dan J.K.A. και 4 dan W.S.K.F., 4 dan judo.

Αυτή του η παραμονή συνδιάστηκε με επίσημη εκπαίδευση στο Shotokan karate-do, κάτω από την παρακολούθηση και τις οδηγίες ενός μεγάλου δασκάλου, μέλους του special Team Instructors- εκεί προετοιμάζονταν, οι δάσκαλοι, οι οποίοι, στέλνονταν σε χώρες εκτός Ιαπωνίας για να διαδώσουν-διδάξουν πριν την διάσπαση της J.K.A. το 1990 καθώς και judo μέσα στο "ναό" kodokan, υπό την επίβλεψη μεγάλων δασκάλων 8-9 dan.

Η εκπαίδευση αυτή, παρόλη την επίσημη προσπάθεια, στο τέλος απέδωσε "γλυκούς καρπούς" στην 40χρονη μαχητή, που σημειωτέον, παρόλο που τραυματίστηκε σοβαρά σε προπόνηση judo στην μέση του, δεν σταμάτησε την προσπάθειά του, συνέχισε τις προπονήσεις καθημερινώς πρωί-απόγευμα, judo & karate ξεκινώντας κάθε μέρα στις 4 π.μ. για να φτάσει στο Kodokan, να κάνει φυσιοθεραπεία με τον Takada Sensei 8 dan judo και να αρχίσει την προπόνηση του kangheiko (σκληρές και κρούες προπονήσεις) του Kodokan, παίρνοντας το Certificate.

Για να το πάρεις αυτό δεν πρέπει να λείψει, ούτε μία (1) μέρα από την προπόνηση. Στο τέλος κατάφερε, έδωσε εξετάσεις και στο karate και προήχθη σε 4 dan W.S.K.F.

Μετά την επιτυχή, διεξαγωγή των εξετάσεων, στο dojo της πυροσβεστικής της περιοχής Ishikawa, ο chief Instructor της W.S.K.F., Hitoshi Kasuya Sensei 7 dan, συγχάρηκε τον επιτυχόντα και του απέμεινε τον τίτλο του υπεύθυνου για την Ελλάδα, όσον αφορά την W.S.K.F.

Συνεργάτες του στην Ελλάδα είναι από καιρό, ο κ. Καράλης Ταξιάρχης 2 dan J.K.A. & 2 dan W.S.K.F. και ο κ. Σπυρόπουλος Χρήστος 2 dan J.K.A. & 2 dan W.S.K.F.

Ο Hitoshi Kasuya Sensei 7 dan υποσχέθηκε ότι θα έχουμε κάθε δυνατή βοήθεια, από εκείνον και ότι θα

είναι σύντομα κοντά μας για σεμινάρια-εξετάσεις.

Η γενικότερη εμφάνιση του Hitoshi Kasuya sensei 7 dan, τόσο σαν εκπαιδευτού όσο και σαν ανθρώπου έκανε εντύπωση στον κ. Μαρτάκη, γιατί απεικόνιζε το παραδοσιακό πνεύμα "budo", που πάντα τον διέκρινε.

Λίγα λόγια για την αθλητική ταυτότητα του υπεύθυνου της W.S.K.F. στην Ελλάδα κ. Μαρτάκη Δημήτριο, για τους νέους περισσότερο για τι αιπάλαιότεροι, τον γνωρίζουν καλά!!! Υπήρξε αθλητής του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου από το 1968 στο judo, στον οποίο σύλλογο ίδρυσε σήμερα τμήμα karate-do shotokan.

Από τότε μέχρι σήμερα, κατά την διάρκεια της αθλητικής του δραστηριότητας έχει πετύχει σημαντικές διακρίσεις, τόσο σε επίσημους και ανεπίσημους αγώνες στο judo, όσο και στο karate.

Και να σκεφτεί κανείς ότι το karate, το ξεκίνησε σε ηλικία 26 χρόνων.

Αναφέρουμε:

Τζούντο:

1972: 1η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στον πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο

1973: 1η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στον πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο

1974: 1η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στον πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο

1975: 1η θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα στον πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο.

1976: 1η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα με συμμετοχή της Εθνικής Κύπρου

1977: 1η θέση στο παενλ. πρωτάθλημα στο Ε.Μ.Π.

1978: 1η θέση στο παενλ. πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ

1979: 1η θέση στο παενλ. πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ

1989: 1η θέση στο παενλ. πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ

1982: 1η θέση στο παενλ. πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ

1983: 2η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ

1983: 2η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του ΣΕΓΑΣ, Διεθνείς Διακρίσεις

1977: 1η θέση σε συναντήση Ε.Μ.Π.-Εθνική Κύπρου στην Κύπρο.

1978: 1η θέση με Εθνική Ελλάδος Εθνική Κύπρου, στην Κύπρο

1979: 1η θέση με Εθνική Ελλάδος Εθνική Κύπρου, στην Κύπρο

5η θέση στο τουρνουά "Lobetz" Βουλγαρίας μεταξύ 15 κρατών.

1980: 1η θέση Εθν. Ελλάδος Εθν. Αιγύπτου στην Αλεξάνδρεια Καίρου

Καράτε

1983: 5η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Shotokan

1984: 2η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Shotokan

1986: 5η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Shotokan

1988: 2η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Shotokan

1990: 3η θέση στα 80 kg WUKO

1990: 2η shobu-shabon ανοικτή κατηγορία WUKO

1990: 2η shobu-irron ανοικτή κατηγορία WUKO

1991: 1η στα 80 kg WUKO

1991: 3η στο ομαδικό kumite wuko

Διεθνείς Διακρίσεις

1988: 5η θέση στο ομαδικό κούμιτε εθνικής ομάδος στο Παρίσι

1988: 1η θέση στα 80 kg πανευρωπαϊκοί WUKO, στο Τίτογκραντ Γιουγκοσλαβία

1988: 16η θέση shobu-irron (ανοικτή κατηγορία) στο παγκόσμιο πρωτάθλημα WUKO στο Κάιρο Αιγύπτου.

1988: 5η θέση Μεσογειακούς αγώνες στο Sassari Ιταλίας

1989: 5η θέση στο ομαδικό εθνική ομάδα Shotokan στους πανευρωπαϊκούς στην Ελλάδα.

Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν στο ενεργητικό και άλλες νίκες σε ομαδικό, που λόγω όμως της συγκέντρωσης βαθμολογίας-νικών και από τα άλλα μέλη της ομάδας, δεν συμμετείχε σε μετάλλιο. Όπως π.χ. το 1988 στο Sassari της Ιταλίας, συμμετείχε στο ομαδικό με την εθνική ομάδα WUKO στους Μεσογειακούς αγώνες, και που μόνο ο ίδιος και ο μετέπειτα συνεργάτης του κ. Καράλης Ταξιάρχης κέρδισαν.

Την θέση για τελικούς και μετάλλιο την στέρσαν οι ήττες των υπολοίπων μελών της εθνικής ομάδος, έτσι περιορίστηκαν στην 5η θέση.

Σταμάτησε τον πρωταθλητισμό σε ηλικία 38 ετών και αυτή την στιγμή είναι υπεύθυνος της W.S.K.F. στην Ελλάδα και διευθύνει αρκετούς Συλλόγους.

Σκοπός μας είναι η διάδοση του Shotokan Karate-do, του παραδοσιακού karate, στην Ελλάδα και του φιλανθικού πνεύματος, που δυστυχώς αυτή την στιγμή δεν υπάρχει. Είμαστε πρόθυμοι να βοηθήσουμε οποιονδήποτε, ενδιαφέρεται για την εξάπλωση του παραδοσιακού Shotokan Karate-do και να γίνει μέλος. Το μόνο που ζητάμε είναι η αγάπη για το παραδοσιακό Shotokan Karate-do και τίποτε άλλο.

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα γυμναστήρια:

α) Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογος υπόψιν κ. Μαρτάκη Δημήτριο 4 dan WSKF.

β) Αθλητικός Σύλλογος Ζωγράφου, ΑΚΣΑ, υπόψιν κ. Καράλη Ταξιάρχη 2 dan WSKF.

γ) Αθλητικός Σύλλογος Πετρούπολης "Δυναμικός", υπόψιν κ. Σπυρόπουλου Χρήστου 2 dan WSKF.

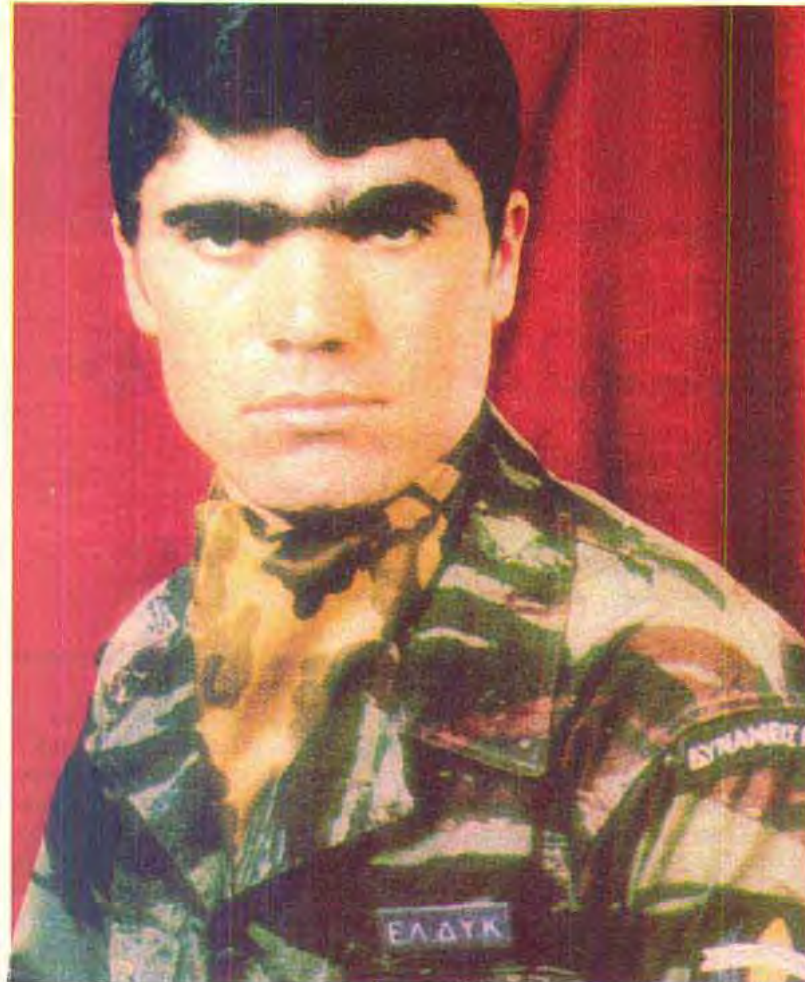
Ταξιάρχης Καράλης

Ποια είναι η WSKF στο επόμενο τεύχος.

Ο Δημήτρης Μαρτάκης σε αγώνα του με τον Ιταλό πρωταθλητή Γκουαζαρόνι.



Το Καράτε στη Χίο



Εδώ και έξι χρόνια λειτουργεί στη Χίο η σχολή SHOTOKAN KARATE Χίου με αντικείμενο την εκπαίδευση των νέων στο παραδοσιακό καράτε αλλά και την προετοιμασία αθλητών για το αθλητικό καράτε της ΕΟΕΚ και με εκπαιδευτή τον Παναγιώτη Μπίτσικα.

Ο Παναγιώτης Μπίτσικας γεννήθηκε στον Παλαιόπυργο Αρκαδίας και μία και έτυχε να είναι μέλος μίας μεγάλης οικογένειας (σύνολο επτά αδέρφια), από μικρός έμαθε να μάχεται για τη ζωή μόνος.

Το 1974 υπηρέτησε στις Ελληνικές δυνάμεις στην Κύπρο και όταν απολύθηκε έμεινε στην Αθήνα.

Το 1981 βρέθηκε να είναι μόνιμος κάτοικος Χίου και το 1988 άνοιξε τη σχολή του Στόκαν Καράτε.

Με πολύ όρεξη και πολύ μεράκι άρχισε να ενημερώνεται και να οργανώνεται μέσα στον αθλητικό χώρο του δυναμικού αυτού σπόρ. Πάντα του άρεσε το σωστό και το οργανωμένο γιατί όπου δεν υπάρχει οργάνωση και ενημέρωση επικρατεί το χάος και η ασυδοσία.

Οι προσπάθειες του εστιάζονται στη μέση στο απόλυτα αθλητικό πνεύμα λειτουργία της σχολής του, πράγμα που αποδεικνύεται και από τις τελευταίες εξετάσεις που διεξήχθησαν στη Χίο με εξεταστή τον Νικήτα Ζαρουχλιώτη, από όπου είναι και η αναμνηστική φωτογραφία.



Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΑΤΖΙΟΣ

Από τον Πέτρο Πάση

Αθλητής της Εθνικής Ελλάδος εφήβων πιο παλιά, και νέων σήμερα, είναι ένας νέος με μεγάλη θέληση και σκληρή προπόνηση, που πολλές από τις μέρες του και ώρες διέθετε γι' αυτήν. Με ήθος, σέβας και αγάπη προς τους συναθλητές του, τον δάσκαλό και τους προπονητές του.

Σήμερα ο Μπάτζιος, μετά από πολλές Πανελλήνιες νίκες που κατείχε τις περισσότερες φορές την πρώτη θέση στο "KUMITE" αλλά και στο "KATA". Πρώτη θέση επίσης και στους Πανελλήνιους αγώνες του GOJU-KAI KARATE-DO, όπως και στους αγώνες βορείου τμήματος Ελλάδος της Ε.Ο.Ε.Κ., έκανε επίσης και το μεγάλο του άλμα, το καλό ξεκίνημα, λαμβάνοντας για πρώτη φορά φέτος στην κατηγορία των νέων της εθνικής μας ομάδος κερδίζοντας τρίτη θέση στους Ευρωπαϊκούς αγώνες στην Ισπανία.

Είμαστε όλοι υπερήφανοι γι' αυτήν του την νίκη, εγώ σαν δάσκαλός τους, οι προπονητές της Εθνικής, οι μαθητές του GOJU-KAI KARATE-DO Ελλάδας, όπως και όλοι οι άλλοι Έλληνες που ασχολούνται με το άθλημα αυτό.

Ο Μπάτζιος, ήταν ένας από τους πρώτους μαθητές, όταν το 1987 έκανα τμήμα καράτε στο μοντέρνο τότε αθλητικό κέντρο "Βιορυθμός", και ήταν επίσης για πρώτη φορά που στην Λάρισα διδασκόταν το γνήσιο Ιαπωνικό Καράτε.

Από τους 150 μαθητές τότε, ήταν από τους πρώτους που ξεχώρησε. Ήταν φανατικός μαθητής, με μεγάλη θέληση στο να μάθει και ένας από αυτούς που παρακολουθούσαν περισσότερο από μία τάξη ή έμεναν για προπόνηση και μετά το μάθημα.

Ήταν σκληρός και πολύ δυνατός που πολλές φορές στις αρχές δημιουργούσε πολλά ατυχήματα εις βάρος των συμμαθητών του, που με ανάγκαζε πάντα στις προπονήσεις να τον προσέχω ιδιαίτερως και να του κάνω παρατηρήσεις, για να προσέχει να αποφεύγει τα ατυχήματα.

Ο πατέρας του ήταν πάντα εκεί και ενδιαφερόταν πάρα πολύ για την πρόδοό του (μακάρι να έκαναν αυτό και πολλοί άλλοι γονείς) και θυμάμαι όταν μία φορά μου είπε ότι: ο Γιώργος σε σέβεται πάρα πολύ και είσαι ο μόνος που ακούει.

Τα χρόνια πέρασαν με πολύ προπόνηση και ατέλειωτες ώρες διδασκαλίας. Ο Γιώργος με το ήθος και το σέβας προς τους συναθλητές του και δασκάλους-προπονητές, που απέκτησε στα χρόνια αυτά, έγινε ένας αξιαγάπητος αθλητής. Η σκληρή δουλειά του απέδωσε το πρώτο του μετάλλιο στους Πανευρωπαϊκούς της Μαδρίτης.

Του ευχόμαστε πολλές ακόμα επιτυχίες.

ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΣΗΣ
Αρχιεκπαιδευτής-Πρόεδρος
GOJU-KAI KARATE-DO
ΕΛΛΑΔΟΣ



ΓΕΩΡΓΙΑ, ΙΟΥΛΙΟΣ 1993 ΠΟΛΕΜΟΣ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Πέτρο Πάση

Ήταν τρεις η ώρα ξημερώματα, όταν το Γεωργιανό Αεροπλάνο προσγειώθηκε στην πρωτεύουσά της την Τυφλίδα.

Το αεροδρόμιο ήταν μικρό και παλιό, τα φώτα αμυδρά με λάμπες μικρές, αλλά και αυτές λειψές.

Χτυπάω με τον αγκώνα μου τον γιο μου Μιχάλη (ταξίδεψε μαζί μου, θα ήταν βοηθός μου στο Σεμινάριο). "Μιχάλη", τον ρωτάω χαμηλόφωνα, "πώς σου φαίνεται; Τί σου θυμίζει;" "Ρωσία", μου λέει κατσουφιασμένος, (ίσως παρασυρόμενος από αυτό που έβλεπε και τα έργα κατασκοπίας που κατά διαστήματα είδε).

Τον άφησα στις σκέψεις του και του έκανα νόημα να ακολουθήσουμε τους άλλους συνταξιδιώτες, που νομίζω ότι εκτός από έναν Γάλλο επιχειρηματία (που όποτε κουβέντιαζε μαζί του, ή απλώς τον έβλεπα, μου θυμίζε τον "Ιντίανα Τζόουνς"), όλοι οι άλλοι ήταν με Ρώσικα ή Γεωργιανά διαβατήρια, και όπως το αρμόζει η παράδοση, οι άντρες με άγρια μάτια και σκληρό αξίριστο πρόσωπο.

Μας έβαλαν σε μία μεγάλη αίθουσα, πολύ ψηλή και άδεια από έπιπλα, να περιμένουμε έως ότου έρθουν οι ελεγκτά διαβατηρίων.

Περιμένοντας στην άδεια αυτή αίθουσα, σκέφτηκα αυτά που περάσαμε για να φτάσουμε έως εκεί.

Εννιά ώρες αναμονή στο αεροδρόμιο Θεσσαλονίκης, μέχρι να έρθει το Γεωργιανό αεροπλάνο ORBI (ρεκόρ καθυστέρησης). Τόσες ώρες αναμονής μέσα στο αεροδρόμιο, κοντέψαμε να φάμε και τα χρήματα που προορίζονταν για την επιστροφή μας, ενώ ακόμα δεν είχαμε ξεκινήσει για το ταξίδι μας. Είχαμε πάει στο αεροδρόμιο στις τρεις η ώρα μετά το μεσημέρι για να πετάξουμε στις τέσσερις η ώρα, αλλά το αεροπλάνο ήρθε στις έντεκα το βράδυ και πετάξαμε στις δώδεκα τα μεσάνυχτα.

Εκεί λοιπόν, που καθόμουν και έπινα τον τρίτο ή τέταρτο καφέ μου, και εκεί που σκεφτόμουν και έλεγα μέσα μου, "Αμάν, που έμπλεξα!", να ο υπεύθυνος της Ρώσικης "Αεροφλότ", χαμογελαστός να μου λέει: "Ηρθε!". "Σώπα...", του λέω "αμάν, επιτέλους". (Ήταν τόσες πολλές οι

ώρες, που για μια στιγμή νόμισα ότι γεννήθηκα εκεί μέσα).

Κόβοντας το χαμόγελό του, μου λέει εμπιστευτικά: "Είμαστε τυχεροί που πέταξε και ήρθε. Μπορούσε και να μην ερχόταν". Ξέφυγα από τις σκέψεις μου, όταν οι ελεγκτές διαβατηρίων ήρθαν ντυμένοι με την Ρώσικη στολή και την κόκκινη κορδέλα στα καπέλα τους. Μπήκαμε στην γραμμή, ευτυχώς από τους πρώτους.

Όταν λέμε, έλεγχος διαβατηρίου, όλων το μυαλό πάει στον έλεγχο διαβατηρίων όπως γίνεται εδώ στην Ελλάδα, ή σε άλλα Ευρωπαϊκά κράτη. Π.χ. "Το διαβατήριό σας παρακαλώ". Μια ματιά σε εσάς, μία στο διαβατήριό και ευχαριστώ με επιστροφή του διαβατηρίου σας.

Εδώ, τα πράγματα ήταν κάπως διαφορετικά. Θα σας εξηγήσω. Είχαν βάλει ένα είδος περιπτέρου, φτιαγμένο από ξύλο, έξω από την μεγάλη αίθουσα, τόσο ψηλό, που μόλις να φτάνει το χέρι σου για να δώσεις το διαβατήριό σου. Δίνοντας το διαβατήριό σου, αρχίζει μία περιεργή και μυστηρία διαδικασία, (σαν πλύση εγκέφαλου), που κρατάει σχεδόν δεκαπέντε με είκοσι λεπτά. Να εξη-

γήσω. Οι ελεγκτές ήταν δύο, ο ένας πήρε το διαβατήριό μου, άνοιξε την πρώτη σελίδα, την κοίταξε επί πέντε λεπτά (τώρα τί κοίταζε εκεί μέσα επί πέντε λεπτά, μυστήριο ...), κάτι ψιθύρισε στον άλλον που κρατούσε σημειώσεις, και απότομα γύρισε το κεφάλι του σε μένα ρίχνοντάς μου ένα βλέμμα δυσπιστίας και απότομα πάλι πίσω στο διαβατήριό γυρίζοντας την επόμενη σελίδα, και αυτή για πέντε λεπτά και το βλέμμα πάλι.

Άρχισα να αμφιβάλω για τον εαυτό μου και είπα μέσα μου: "Ρε, μπας και ξέρουν αυτοί κάτι για σένα που δεν το ξέρεις εσύ;"

Στην τελευταία σελίδα του διαβατηρίου μου έπεσε η σταγόνα που κρεμόταν από το μέτωπό μου, ιδρώσαν και τα χέρια μου, διότι μία σκέψη τριγυρούσε πάντα στο μυαλό μου: ότι κάποιος με σημάδεψε με το αυτόματο από κάπου, ενώ αυτός κοίταζε το διαβατήριό μου. Αμάν αυτή η φαντασία!

Τελικά, δε συνέβη τίποτα από όλα αυτά, και το διαβατήριό μου επεστράφη με μια υποψία χαμογέλου.

Ο άλλος ελεγκτής τράβηξε από μέσα το σίδερο που κρατούσε την πόρτα (ίδιος σύρτης μοντέλου 1700), και βγήκα από το κουτί, ενώ σκεφτόμουν, "πότε άραγε θα τελειώσει ο τελευταίος της γραμμής;"

Μόλις πέρασα την πόρτα του ελέγχου των διαβατηρίων, χαλασμός Κυρίου γινόταν. Καμμία τριάντα άτομα ήταν μαζεμένα εκεί, (παρόλο που ήταν τρεις και μισή η ώρα ξημερώματα), και χειραψίες, αγκαλιές. Ήταν οι οργανωτές του σεμιναρίου. Μερικοί από αυτούς ήταν μαθητές, άλλοι εκπαιδευτές, άλλοι υπεύθυνοι υπουργείου εξωτερικών, όπως και μαζί με όλους αυτούς και ένα συνεργείο τηλεοράσεως, που μας περίμενε. Αμέσως κατάλαβα ότι έγινε μεγάλη διαφήμιση με τα μέσα ενημέρωσης για τον ερχομό μας και το σεμινάριο που θα κρατούσε δύο εβδομάδες.

Τώρα με λίγα λόγια να σας εξηγήσω πως εγώ βρέθηκα εκεί. "Η μάλλον πως αποφάσισα να πάω εκεί, ένα μέρος που ίσως ποτέ δεν πέρασε από το μυαλό μου ότι μια μέρα μπορέ να βρεθώ.

Κύριε Περισίδη, υπομονή, όσο μπορώ πιο κοφτά, πιο περιληπτικά. Περίεργο πράγμα αυτός ο άνθρωπος, αμάν! Όσα και να γράψεις προσπαθεί να τα βάλει σε μία σελίδα του περιοδικού. Τρεις σελίδες έγγραφες, μια σελίδα θα δεις στο περιοδικό (και με φωτογραφίες), μισή σελίδα έγγραφες, πάλι μία θα δεις! (μη ... μη ... το σχίσεις).

Ηρθε ένα γράμμα από την οργάνωση του καράτε και δόθηκε στο άτομό μου από διπλωμάτη του υπουργείου εξωτερικών μετά από συνάντησή μας. Το γράμμα, όπως και ο διπλωμάτης με παρακάλεσαν να βοηθήσω την Γεωργία για την εξύψωση του αθλήματος αυτού που είναι πίσω εν σχέση των άλλων Κρατών.

Δέχτηκα την πρόσκληση αυτή, παρόλο τον φόρτο εργασίας στο καράτε που είχα εκείνον τον καιρό, για δύο λόγους. Πρώτον, ότι οι άνθρωποι αυτοί παρόλο τον πόλεμο που είχαν και όλα αυτά τα μεγάλα προβλήματα που δημιουργεί ένας πόλεμος και κυριότερο το οικονομικό, σκέφτηκαν τον αθλητισμό και πρώτη σκέψη την Ελλάδα, να βοηθήσει ή τέλος πάντων, κάποιος από την Ελλάδα. Αίσθημα ευθύνης λοιπόν. Δεύτερον, ότι παρόλο που ταξίδευα σε πολλά κράτη, στην πρώην Σοβιετική Ένωση, δεν έτυχε ποτέ. Και εδώ, τώρα μου παρουσιάζονται ευκαιρία γι' αυτό, αν και η κατάσταση ήταν άσχημη.

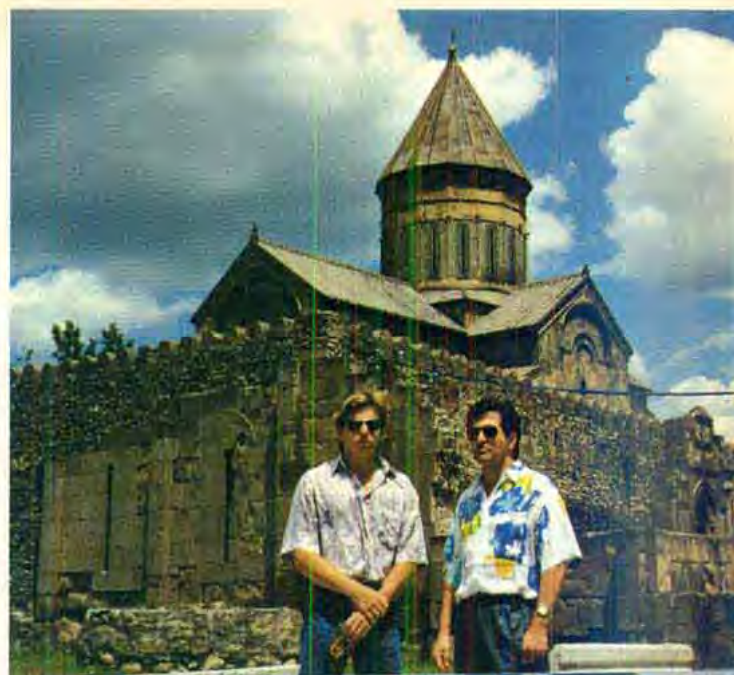
Η Τυφλίδα είναι μία ωραία πόλη, (στις ίδιες σχεδόν διαστάσεις με την Θεσσαλονίκη), αλλά δυστυχώς δεν έχει τις ανέσεις και ευκολίες που έχουν οι Ελληνικές πόλεις.

Τα καταστήματα είναι πολύ λίγα, αλλά και αυτά με δίχως εμπορεύματα. Πολλά είδη είναι είδη πολυτελείας, όπως χαρτί τουαλέτας, απορρυπαντικά καθαρισμού κλπ, που μπορείς να τα βρεις στην μαύρη αγορά.

Καφετέριες, ταβέρνες ή εστιατόρια δύσκολα να βρεθούν και όπως τα ξέρουμε εμείς στο ελληνικό τρόπο ζωής, ξεχάστε τα. Ίσως οι παλιοί θυμηθήτε τα πρώτα χρόνια, αμέσως μετά την κατοχή, κάπως έτσι.

Σε μία μας έξοδο για να γνωρίσουμε την Τυφλίδα, μετά από μερικές μέρες εκεί, και μετά από την πρωινή τετράωρη προπόνηση του σεμιναρίου, είπα στον υπεύθυνό μας και τους εκπαιδευτές που ήταν μαζί μας, "αμάν ρε παιδιά, έναν καφέ!!! Έναν καφέ ρε παιδιά!!!", (είχαμε να πιούμε μέρες), να κάτσουμε κάπου να ξεκουραστούμε το μυαλό. (Ο γιος μου κάθε μέρα που ξυπνούσε το πρωί μου έλεγε ότι μόλις φτάσει στην Ελλάδα, το πρώτο πράγμα που θα κάνει, είναι να κάτσει σε μία καφετέρια και να ζητήσει ένα καφέ. Ναι ρε γαμώτο, ένα καφέ σε μεγάλο ποτήρι νεσκαφέ και να έχει και γάλα!).

Ο υπεύθυνος με κοίταξε κάπως στεναχωρημένα, που δεν ζήτησα βότκα αντί για καφέ, που θα ήταν πιο εύκολα γι' αυτόν (αυτοί πίνουν ότι έχει γίνει από οινόπνευμα). Μας πήγαν



στην παλιά πόλη που έχει κάπως μεγαλύτερη κίνηση, και ο υπεύθυνος μας είπε ότι εδώ έχει τρία μαγαζιά, που κάνουν και καφέ, να πάμε να δούμε σε πιο θα κάτσουμε. Το πρώτο μαγαζί που είδαμε ήταν ένα είδος καφεναείου και μπαρ, και ήταν σε κακή κατάσταση, η μυρουδιά βαριά, τα καθίσματα και τα τραπέζια λιγδιασμένα, παλιά, ξεφτισμένα, (μου θύμισε εποχές παλιές) και η μύγα σύννεφο. Έξω καθίσματα και τραπέζια δεν έχουν, παρόλο καλοκαιρινή εποχή, σε κανένα μαγαζί (γιατί άραγε, ίσως πιο σίγουρα μέσα), "Αμάν" λέω από μέσα μου, "εδώ τέτανος θα μας πιάσει. Πάμε να δούμε και τα άλλα. Πήγαμε και τα είδαμε. (Θεός φυλάξει!!!). Τελικά καταλήξαμε στο πρώτο που είχαμε πάει, σε τραπέζι δίπλα στην πόρτα. Τώρα γιατί δίπλα στην πόρτα; Πρώτον να μπορούμε να αναπνεύσουμε πιο εύκολα, και δεύτερον ότι συμβεί μέσα με ένα πήδημα να βρεθούμε έξω (να σας θυμίσω ότι τα όπλα εκεί τα κουβαλούσαν, όπως την εποχή των "γιοέστερ", η μόνη διαφορά είναι ότι τότε δεν είχαν χειροβομβίδες.

Ηρθε ο καφές, σε κάτι αρχαίες εποχής φλυτζάνια που εμένα από μακριά μου φάνηκαν σαν βαθουλωτά πιατάκια. Ο γιος μου ο Μιχάλης, πήγε να βουτηξει τα δάχτυλά του μέσα, (ίσως για να τα πλένει, αλλά τον πρόλαβα και του είπα στα Ελληνικά ότι αυτόν είναι ο καφές. Τώρα δεν ξέρω, δεν είμαι σίγουρος, σα να μου φάνηκε ένα δάκρυ στο ένα μάτι και το άλλο να γυαλίζει παράξενα. Το φλυτζάνι το δικό μου ήταν σε καλή κατάσταση, διότι είχα ένα μόνο ράγισμα στην μία μεριά και κανα δύο με τρία δόντια στην άλλη, είχα και το μισό χερουλί για να μπορέσω να το σηκώσω. Το πρόβλημα ήταν στον γιο μου τον Μιχάλη, που βρισκόταν σε αμηχανία, διότι το φλυτζάνι του δεν είχε καθόλου χερουλί. Και όλο και ψα-

χνόταν στις τσέπες του, γιατί άραγε; Τελικά, οι Γεωργιανοί κατάλαβαν το πρόβλημα και πρότειναν να βρεθεί ένα φλυτζάνι με χερουλί.

Τα φλυτζάνια αυτά ήταν ιστορικά και μεγάλης σημασίας, διότι είχαν τα αποτυπώματα επάνω διαφόρων ανθρώπων, από τον Τζέκινς Χαν έως σήμερα, και αναλόγως της χρήσης τους. Εκείνο το βράδυ από ότι θυμάμαι τις περισσότερες ώρες τις έβγαλα επάνω στην τουαλέτα, κοντέψαμε να χαλάσουμε τις καλές σχέσεις με τον γιο μου για την σειρά προτεραιότητας.

Το σεμινάριο ήταν πολύ ενδιαφέρον και κουραστικό για μας, διότι τους διδασκαμε πολλές ώρες ημερησίως. Εκτός τους 250 μαθητές που λάβαν μέρος στο σεμινάριο, ήταν πάρα πολύς ο κόσμος που παρακολουθούσε, και κάθε τόσο, κάποια κάμερα τραβούσε για κάποια από τις τέσσερις τηλεοράσεις που έχει η Γεωργία.

Ήταν επίσης, πολλές οι φορές τα μεσημέρια, αντί να ξεκουραστούμε, να μας πηγαίνουν για "πρες κόνφερανς" ή για τα νέα κάποιας τηλεοράσεως.

Κάθε βράδυ ήμασταν καλεσμένοι σε κάποιο σπίτι, που τις περισσότερες φορές ήταν σε σπίτια ανθρώπων της πολιτικής, της τέχνης και των γραμμάτων.

Το ενδιαφέρον τους ήταν μεγάλο για την Ελλάδα και η ευχαριστήσή τους μεγάλη γι' αυτό που προσφέραμε εμείς. Εμείς προσπαθήσαμε να είμαστε άψογοι, εμφανίσιμοι και προσεχτικοί, αφού αισθανόμασταν ότι αντιπροσωπεύαμε την Ελλάδα και την Ομοσπονδία μας.

Τα τραπέζια τους, παρά την δυσκολία στο επιζείν (από τρεις η ώρα τα ξημερώματα ήταν ουρές στους φούρνους για να πάρουν ψωμί στις δέκα η ώρα), ήταν γεμάτα και είχαν από όλα (μέχρι μαύρο χαβιάρι).

Στο πιοτό είναι ασυναγώνιστοι και καλύτερα να πεις ότι έχεις πρόβλημα με το στομάχι, διότι εάν δεν το πεις θα έχεις το πρόβλημα αργότερα. Έχουν ένα τρόπο για να σε παρακινήσουν να πίνεις που είναι η πρόποση. Εάν είναι είκοσι άτομα στο τραπέζι, ο καθένας κάνει από τρεις με τέσσερις προπόσεις, τέζα εσύ. Στο τραπέζι σου βάζουν έξι με επτά διαφορετικά ποτήρια. (στην αρχή νόμισα ότι θα γινόταν επίδειξη τέχνης ποτηριών), τα πιοτά είναι: Σαμπάνια Γεωργιανή, Βότκα και άστα μην τα λέμε μέχρι κινό.

Το μεγαλύτερο άγχος και χτυποκάρδι από την ημέρα που είχα φτάσει έως την ημέρα που έφυγα, ήταν όταν ήμουν στο αυτοκίνητο του οργανωτή του σεμιναρίου που συνέχισα να κινούσε με αυτό. Να σας εξηγήσω γιατί. Όλα σχεδόν τα αυτοκίνητα που κυκλοφορούσαν στην Τυφλίδα ήταν LADA Ρώσικα, που έκαιγαν (λόγω ότι η βενζίνη πουλιόταν στην μαύρη αγορά) από βενζίνη (αμφιβόλου χρώματος και προελεύσεως) μέχρι αυτό το φάρμακο που κάνεις γαργάρα στο λαιμό. Αυτό βέβαια δεν ήταν το πρόβλημα. Το πρόβλημα ήταν ότι όλα αυτά τα αυτοκίνητα, τα παμπρίζ τους ήταν ραγισμένα με μία τρύπα σ' αυτά; Και ξέρετε που ήταν σε όλα αυτά η τρύπα αυτή; Στην μεριά του συνοδηγού. Και πιοτός ήταν στην μεριά του συνοδηγού; Εγώ!

Αυτό ήταν η μία. Η δεύτερη ήταν ότι ο άνθρωπος αυτός δεν σταματούσε ούτε σε κόκκινα, αλλά ούτε και σε πράσινα φανάρια (για να περάσει ο "Γιωρίκας") και το τρίτο ήταν ότι ενώ ο δρόμος ήταν γεμάτος λακούβες, αυτός τις είχε μανιά, όχι να τις αποφεύγει, αλλά να πηγαίνει επάνω. Σε μία περίπτωση που κοντέψαμε να σκοτωθούμε πηγαίνοντας σε ένα χωριό στο Καύκασο (για να δούμε ένα Μοναστήρι του τέταρτου αιώνας), οι

τρύπες στο δρόμο ήταν πάρα πολλές, και έπεφτε από τρύπα σε τρύπα, ζήτησα να σταματήσει και να κατέβει, κι έτσι μπήκα στη θέση του οδηγού. Είπα για μια στιγμή να τον αφήσω εκεί, αλλά σκέφτηκα πιο έξυπνα και είπα μέσα μου άσε να περάσει αυτά που περνάω εγώ. Κι έτσι τον έβαλα στη θέση του συνοδηγού. Στο μοναστήρι ζήτησα κρυφά από τον καλόγερο, με ένα χιλιάρικο στο χέρι μου, κάποιον φυλαχτό! Αλλά φαίνεται δεν με κατάλαβε, διότι το χιλιάρικο το πήρε, αλλά φυλαχτό δεν είδα.

Στις τουαλέτες το χαρτί υγείας ήταν "ζαλατινέ", δηλαδή λαδόχαρτο (σαν αυτό που τυλίγουν το τυρί φέτα), κομμένα σε τετράγωνα κομμάτια και βαλμένα δίπλα στην λεκάνη. Με το πρώτο που θα κάνεις να ..., το χέρι σου θα φτάσει στην σπονδυλική σου στήλη!!! Εμείς ήμασταν τυχεροί, διότι φεύγοντας από την Ελλάδα, η γυναίκα μου έβαλε στην τσάντα έξι πακέτα χαρτομάντηλα, και από ότι θυμάμαι είχα απορρήσει και της είπα μάλιστα, "τί να τα κάνω όλα αυτά; Μυτοδιάρροια θα μας πιάσει;" Μυτοδιάρροια δε μας έπιασε βέβαια, το ... άλλο μας άλλαξε τα φώτα κάθε τόσο με όλα αυτά που τρώγαμε.

Τις τελευταίες δύο μέρες μείναμε με ένα πακετάκι χαρτομάντηλα και για να μην μείνουμε, έλεγα στον Μιχάλη, το γιο μου, "Μιχάλη, δύο Τζαλατινέ και ένα χαρτομάντηλο".

Αυτά συνέβησαν και πολλά άλλα, αλλά λόγω ότι ο χώρος είναι μικρός, θα αναγκαστώ να σταματήσω την αφήγησή μου, ενώ μόλις άρχισα, διότι ο κ. Περισίδης θα με αυτοκτονήσει.

Ευχαριστώ.

ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΣΗΣ
GOJU-KAI KARATE-DO

ΓΝΩΣΤΟΣ-ΠΑΛΙΟΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΡΧΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΦΟΒΕΡΟ
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ.
ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΝΑ ΤΟΝ ΣΥΝΔΡΑΜΟΥΜΕ,
ΟΣΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ.
ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ
ΘΑΝΑΣΗ ΚΑΠΑΡΟ ΣΤΟ ΤΗΛ. 821-2164

Στο ντοτζί Μπραχαμίου του εκπαιδευτή Δημήτρη Τσακατάνη διεξήχθησαν οι εξετάσεις για κίβου. Στις ίδιες εξετάσεις πήραν μέρος και οι αθλητές του εκπαιδευτή Ανδρέα Κωνσταντινίδη από τους Αγίους Αναργύρους. Οι εξετάσεις έγιναν με πολύ αυστηρά κριτήρια με εξεταστή τον γιόκιο Πέτρο Πάση, αρχηγό του συστήματος στην Ελλάδα.

Στις εξετάσεις παρευρέθηκαν ο εκπαιδευτής Χαράλαμπος Ευθυμιάδης καθώς και ο πρόσφατος πανευρωπαϊκός πρωταθλητής στην κατηγορία των Νέων Γιώργος Μπάτζιος.

Οι επιτυχόντες είναι οι επόμενοι αθλητές Κυριάκος Κωνσταντινίδης, Δημήτρης Κιλκίς, Έφη Γκριζάνου, Δημήτρης Λεμονής, Γιάννης Ξενικός, Νίκος Παναούσης, Γιώργος Νταντής, Χρήστος Τσακίρης, Αποστόλης Χαλικιάς, Βίκυ Ξεύγενου, Βαγγέλης Δαμαήτης, Γιάννης Ταλαμάγκας, Θεοδόσης Ξαγοράρης, Βασιλική Ντόκα, Κατερίνα Σεντούκα, Ιωάννης Διαμάντης, Γιώργος Ναλπάνης, Δημήτρης Κωνσταντινίδης, Παρασκευάς Ξηρόγιαννης, Αλέξανδρος Ξενικός, Νίκος Γιαννάκης, Νίκος Χανιώτης, Παναγιώτα Χανιώτη και Ελένη Μπαχτζέτζη.

Α. Κωνσταντινίδης, 3 νταν
Δ. Τσακατάνης, 2 νταν

Εξετάσεις Goju-Ryu των Σχολών της Αθήνας

Στην πρώτη φωτογραφία βλέπετε τους εκπαιδευτές Δημήτρη Τσακατάνη, Πέτρο Πάση και Ανδρέα Κωνσταντινίδη. Στην ομαδική φωτογραφία βλέπετε τους επιτυχόντες μικρούς αθλητές με τους εκπαιδευτές τους Πέτρο Πάση και Δημήτρη Τσακατάνη (αριστερά) και Ανδρέα Κωνσταντινίδη, Γιώργο Μπάτζιο και Μπάμπη Ευθυμιάδη (δεξιά).



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ “Η ΔΥΝΑΜΗ”

Ο Σύλλογος ιδρύθηκε από τον sensei ΤΑΚΗ ΜΕΓΑΡΙΤΗ με σκοπό την σωστή εκμάθηση του παραδοσιακού Καράτε SHTOKAN.

Είναι αναγνωρισμένος από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και μέλος της Ε.Ο.Ε.Κ. (ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ).

Επίσης είναι μέλος της Α.Μ.Α. (AMATEUR MARTIAL ASSOCIATIONS) της μεγαλύτερης και παλαιότερης Ομοσπονδίας της Μεγάλης Βρετανίας.

Η Α.Μ.Α. ιδρύθηκε αρχικά σαν Α.Κ.Α. (AMATEUR KARATE ASSOCIATIONS) το 1972. Αργότερα συμπεριέλαβε κι άλλα είδη πολεμικών τεχνών και μετονομάστηκε σε Α.Μ.Α. (AMATEUR MARTIAL ASSOCIATIONS - ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ).

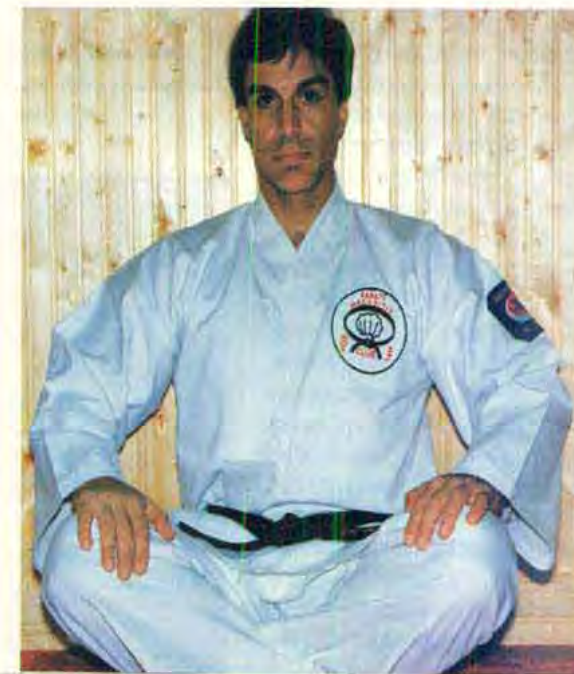
Την επίσημη εκπροσώπησή της στην Ελλάδα έχει ο sensei ΤΑΚΗΣ ΜΕΓΑΡΙΤΗΣ, ο οποίος κατέχει 3 DAN Α.Μ.Α. από το 1988, καθώς και τον επίσημο τίτλο του INSTRUCTOR - ΕΞΕΤΑΣΤΗ της Α.Μ.Α για την Ελλά-

δα. Ο Τάκης Μεγαρίτης ασχολείται συστηματικά με το Καράτε 25 χρόνια. Από ηλικία 9 ετών αγάπησε τις πολεμικές τέχνες και αφιερώθηκε σ' αυτές. Σε ηλικία 16 ετών είχε μαύρη ζώνη. Παράλληλα ασχολήθηκε με το JUDO στο οποίο έχει 1 DAN και με το BODY-BUILDING κατακτώντας μεγάλους τίτλους και διεθνείς διακρίσεις.

Οποιοσ Σύλλογος ενδιαφέρεται να γίνει μέλος της Α.Μ.Α μπορεί να επικοινωνήσει με την Γραμματεία του Συλλόγου Η ΔΥΝΑΜΗ καθημερινά από τις 10:00 έως τις 9:00 μ.μ. και να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες.

Στην φωτογραφία ο Εκπαιδευτής του Συλλόγου “Η ΔΥΝΑΜΗ” Τάκης Μεγαρίτης σε ένα αερίο γιόκο TOBI GERI.

Στην τρίτη φωτογραφία ένα γκρουπ του Συλλόγου Η ΔΥΝΑΜΗ Στο κέντρο διακρίνονται οι τρεις εκπαιδευτές Τάκης Μεγαρίτης Δημήτρης Νικολαράκος, Γιώργος Καπλάνης.



ΦΥΤΩΡΙΟ SHITO RYU ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Εδώ και ένα χρόνο γίνεται μια σπουδαία προσπάθεια ανάπτυξης ποιοτικού καράτε στην αίθουσα του ποδηλατοδρομίου.

Τμήματα αρχαρίων, προχωρημένων και εκπαιδευτών, σε μια αλυσίδα κυκλικής προπόνησης εκπαιδούνται με το σύστημα shito ryu από προπονητές της Γ.Γ.Α. Την εκπαίδευση συντονίζουν ο αρχηγός του shito ryu ΤΣΟΓΚΑΣΓ. και ο πρόεδρος ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣΑ. Την γενική φροντίδα έχει ο προπονητής ΖΑΜΠΟΥΚΗΣ Ι. Νέα τμήματα δημιουργούνται κάθε εβδομάδα αφού εγγραφές μπορούν να γίνουν μόνο κάθε ΚΥΡΙΑΚΗ 6 - 8 μ.μ. στα γραφεία της αίθουσας του εθνικού ποδηλατοδρομίου.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHITO RYU KARATE

ΕΠΙΣΗΜΗ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟΙ ΤΙΤΛΟΙ ΚΑΙ DAN ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΟΕΚ

Η Ελληνική οργάνωση shito ryu αναγνωρισμένη από την ΕΟΕΚ γνωστοποιεί προς κάθε ενδιαφερόμενο τα ονόματα όσων κατέχουν τίτλο ή βαθμίδα στην τεχνική του shito ryu.

1. ΤΣΟΓΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Εξεταστής (DAN ΕΟΕΚ), Διαιτητής Κάτα, Διαιτητής Κούμιτε, Μέλος της επιτροπής εξεταστών (Dan ΕΟΕΚ),

Μέλος της τεχνικής επιτροπής (ΕΟΕΚ), Αρχηγός shito ryu

2. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Πρόεδρος Οικονομικής Επιτροπής (ΕΟΕΚ), Πρόεδρος Ε.Ο. Shito ryu

3. ΙΩΑΝΝΟΥ ΙΩΝ, Εξεταστής (DAN ΕΟΕΚ),

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ (Γ.Γ.Α.)

1. Τσόγκας Γεώργιος
2. Παπαδημητρόπουλος Ανδρ.
3. Ζαμπούκης Ιωάννης
4. Βαρέλης Αριστείδης
5. Ιωάννου Ιων.

ΔΕΥΤΕΡΑ DAN ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ SHITO RYU

Παπαδημητρόπουλος Ανδρέας, Ζαμπούκης Ιωάννης, Βαρέλης Αριστείδης, Ιωάννου Ιων, Αιστράτη (Κατσούρα) Γεωργία

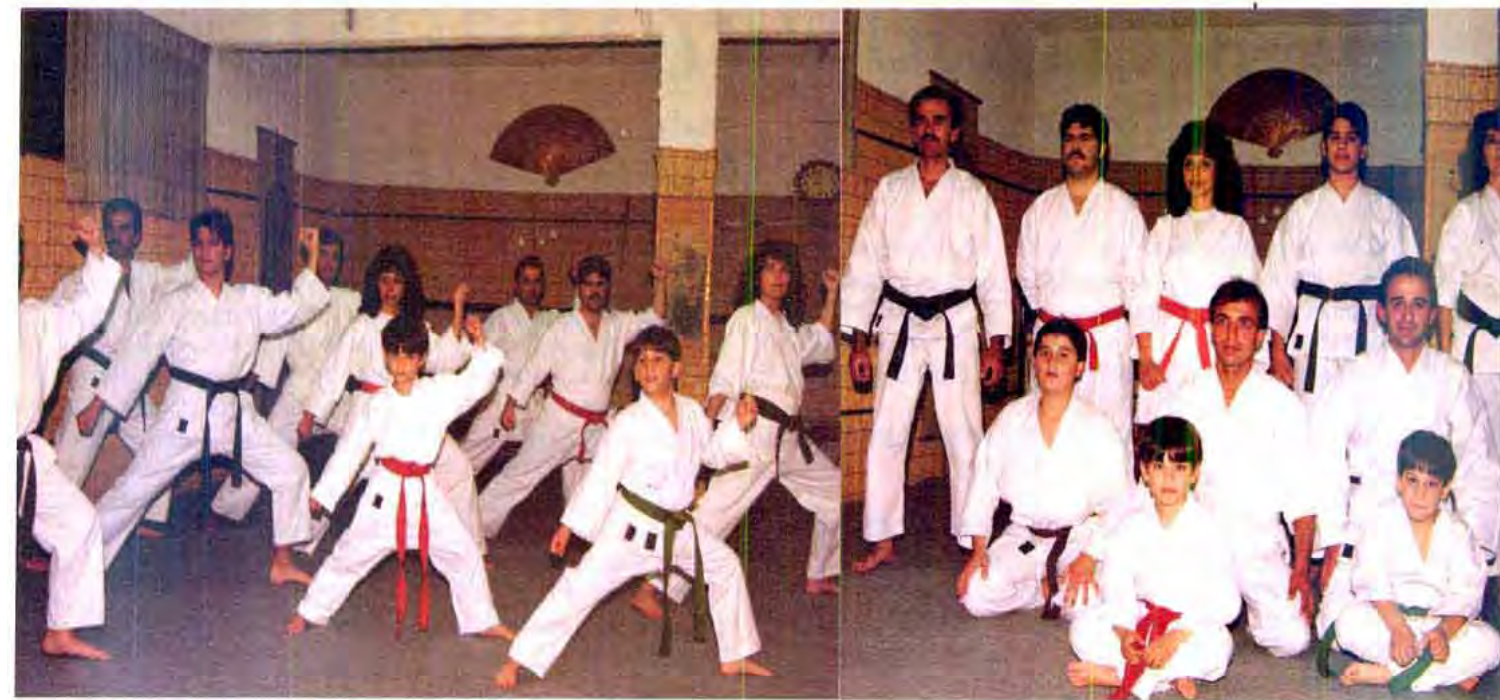
ΠΡΩΤΑ DAN ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ SHITO RYU

Φλέσσας Ιωάννης, Ηλιάκης Μιχάλης, Ανδρίκου Βασίλειος, Κορδονούρης Χρήστος, Τζιότζιος Ζήσης, Γιαννισάκης Γρηγόρης, Κοντζας Δαμιανός, Μπρέμιος Παναγιώτης, Τσιακμάκης Βασίλειος, Αντωνίου Παναγιώτης, Σαββας Παναγιώτης, Φλω-

ρίδης 'Ακης, Αλεξόπουλος Νίκος, Μαρτίου Κυράτσω, Βλάχου Βασιλική, Παναγιολιού Νίκος, Κατσούρας Τιμολέων, Χατζηπιπριδίου Παναγιώτα, Λιόσης Ευάγγελος, Χριστόπουλος Γεώργιος, Ελένας Κωνσταντίνος, Ζαμπετόγλου Φωτής, Πάντος Αντώνης, Παϊτήρης Παναγιώτης, Αλμασιδής Χρ., Χατζηπιπριδίου Αθανάσιος, Σουριτζίδης Ανδρέας

Το επελλείο των εκπαιδευτών και προπονητών στο ΟΑΚΑ, από αριστερά: Κοντζας, Γιαννισάκης, Τσόγκας, Παπαδημητρόπουλος, Γκουινίς και Ζαμπούκης.

Ένα από τα τμήματα αρχαρίων με τους προπονητές και εκπαιδευτές τους πριν από την έναρξη της άθλησης. Διακρίνονται οι εκπαιδευτές (Γ.Γ.Α.): ΤΣΟΓΚΑΣ, ΠΑΠΑΔΗ-ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ, ΖΑΜΠΟΥΚΗΣ και οι προπονητές: ΓΙΑΝΙΤΣΑΚΗΣ, ΚΟΝΤΙΖΑΣ.



BUSHIDOKAN SHITO RYU ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ

Ο Προπονητής Ζαμπούκης Γιάννης με βοήθ τον εκπαιδευτή Κοντζά Δαμιανό συνεχίζει να προσφέρει ποιοτικό καράτε σε έναν σύλλογο που έχει αναδείξει πρωταθλητές σε πανελλήνια και διασυλλογικά πρωταθλήματα. Ο κ. Ζαμπούκης είναι βασικό μέλος της τεχνικής επιτροπής της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ SHITO RYU.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΤΟΥ SHITO RYU

Ο σύλλογος που ήταν η πηγή της ανάπτυξης του shito ryu karate στην Ελλάδα και λειτουργεί από το 1986 τώρα έχει για εκπαιδευτή τον Γιαννισάκη Γρηγόρη. Ο κ. Τσόγκας που είναι και αρχηγός του shito ryu εμπιστεύθηκε τα εκπαιδευτικά καθήκοντα στον Γιαννισάκη Γρηγόρη. Το τεστ για την ορθότητα αυτής της απόφασης έγινε με τις πρώτες εξετάσεις που έγιναν σε εκπαιδευτικό έργο του κ. Γιαννισάκη. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων ήταν πολύ ενθαρρυντικά μιας και όλοι οι εξετασθέντες πέρασαν στην επόμενη ζώνη.

Σκοπός του κυρίου Τσόγκα ήταν και εξακολουθεί να είναι η δημιουργία ολοκληρωμένων αθλητών ψυχικά και σωματικά, ταπεινούς αθλητές και πάνω απ'όλα σωστούς χαρακτήρες. Τη συνέχιση αυτών των σκοπών και στό-

χων προσπαθεί ο τωρινός εκπαιδευτής και μαθητής του κ. Τσόγκα Γιαννισάκης Γρηγόρης. Ο κ. Γιαννισάκης γεννήθηκε στην Αθήνα το 1971. Από πολύ μικρή ηλικία άρχισε να αθλείται. Στα 10 άρχισε Ελληνορωμαϊκή με αρκετές διακρίσεις στον πρωταθλητισμό και 7 μήνες στην εθνική Ελλάδα. Στα 15 άρχισε πυγμαχία και ταυτόχρονα καράτε με δάσκαλο τον κ. Τσόγκα. Τελικά τον κέρδισε ο κ. Τσόγκας και το shito ryu karate.

Ελαβε μέρος σε αρκετά πρωταθλήματα με καλές θέσεις και σε όλα τα σεμινάρια που διοργάνωσε το shito ryu.

Σήμερα φιλοδοξεί να συνεχίσει τον δρόμο που χάραξε ο κ. Τσόγκας στον σύλλογο που ανέδειξε τις πρώτες μαύρες ζώνες στο shito ryu karate.

Οι επιτυχόντες των εξετάσεων για το έννατο KYU είναι: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ, ΜΑΡΩΙΤΟΥ, ΧΑΠΑΛΟΓΛΟΥ, ΠΡΟΣΙΝΟΣ, ΝΑΡΒΑΗΛ, ΓΑΤΣΟΥΔΗΣ, ΜΠΟΖΙΚΗΣ Β, ΜΠΟΖΙΚΗΣ Χ, ΜΠΑΦΕΤΗΣ, ΣΤΕΦΟΥ, ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΟΣΜΑΣ.

Στη αριστερή φωτογραφία ο αρχηγός του shito ryu σε ανάλυση τεχνικής λακτίσματος με τον εκπαιδευτή Γιαννισάκη Γρηγόρη. Δεξιά, η σπρίξη του αρχηγού Τσόγκα και του προέδρου Παπαδημητρόπουλου είναι ουσιαστικής σημασίας για τον εκπαιδευτή Γιαννισάκη.

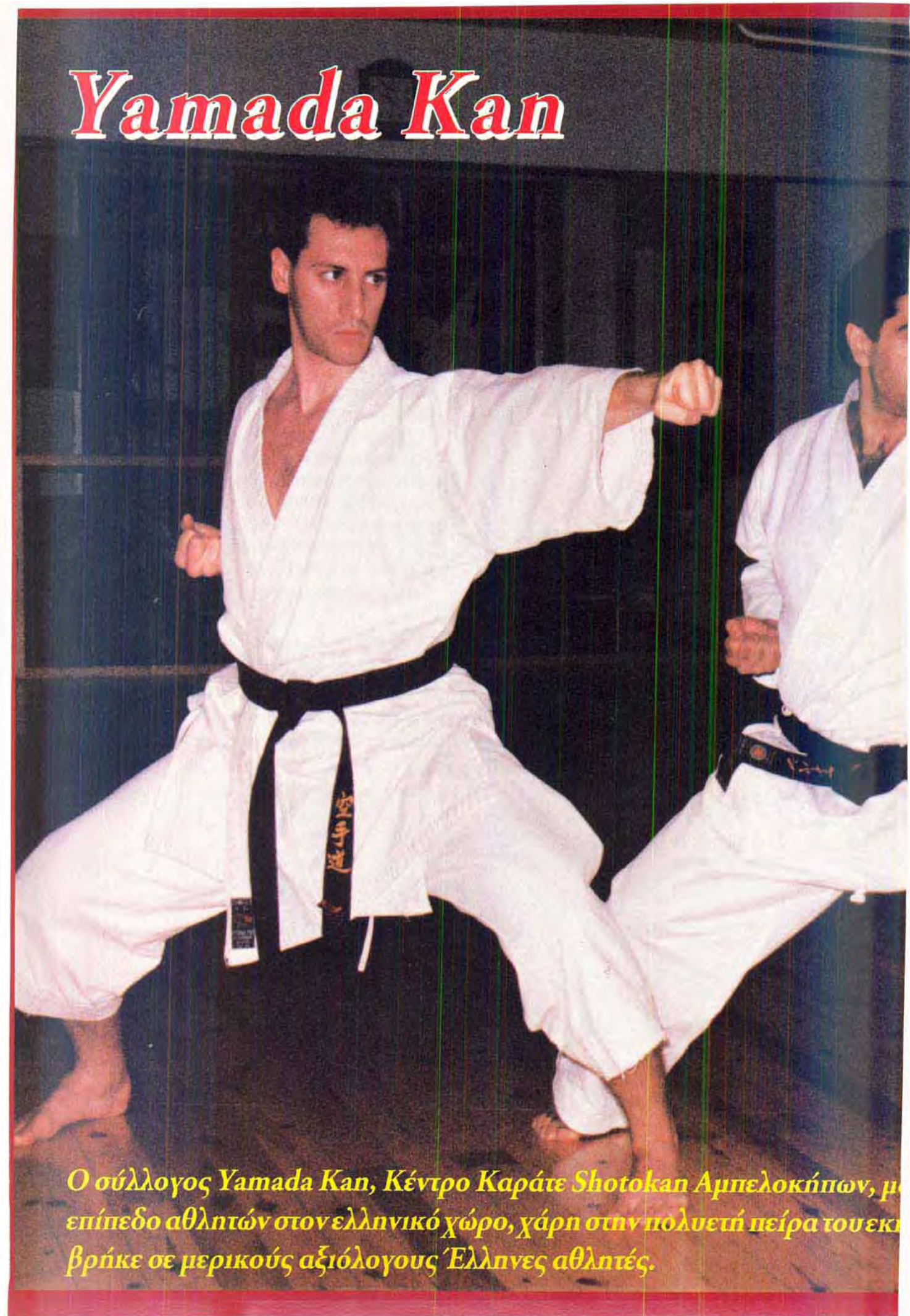




Giath Issa, 3 Dan S.K.I.
 Πρώην πρωταθλητής Συρίας, εκπαιδευτής στην χώρα του με πολύ καλά αποτελέσματα.
 Εδώ και πολλά χρόνια προπονείται στο σύλλογο Yamada Kan. Είναι μέλος της ομάδας του συλλόγου αυτού και υποψήφιος για την ομάδα S.K.I. στο Παγκόσμιο 1994 στο Τόκυο.
 Σ' αυτή τη φωτογραφία είναι μαζί με τον δάσκαλό του Κέυβαν Γκάζν.

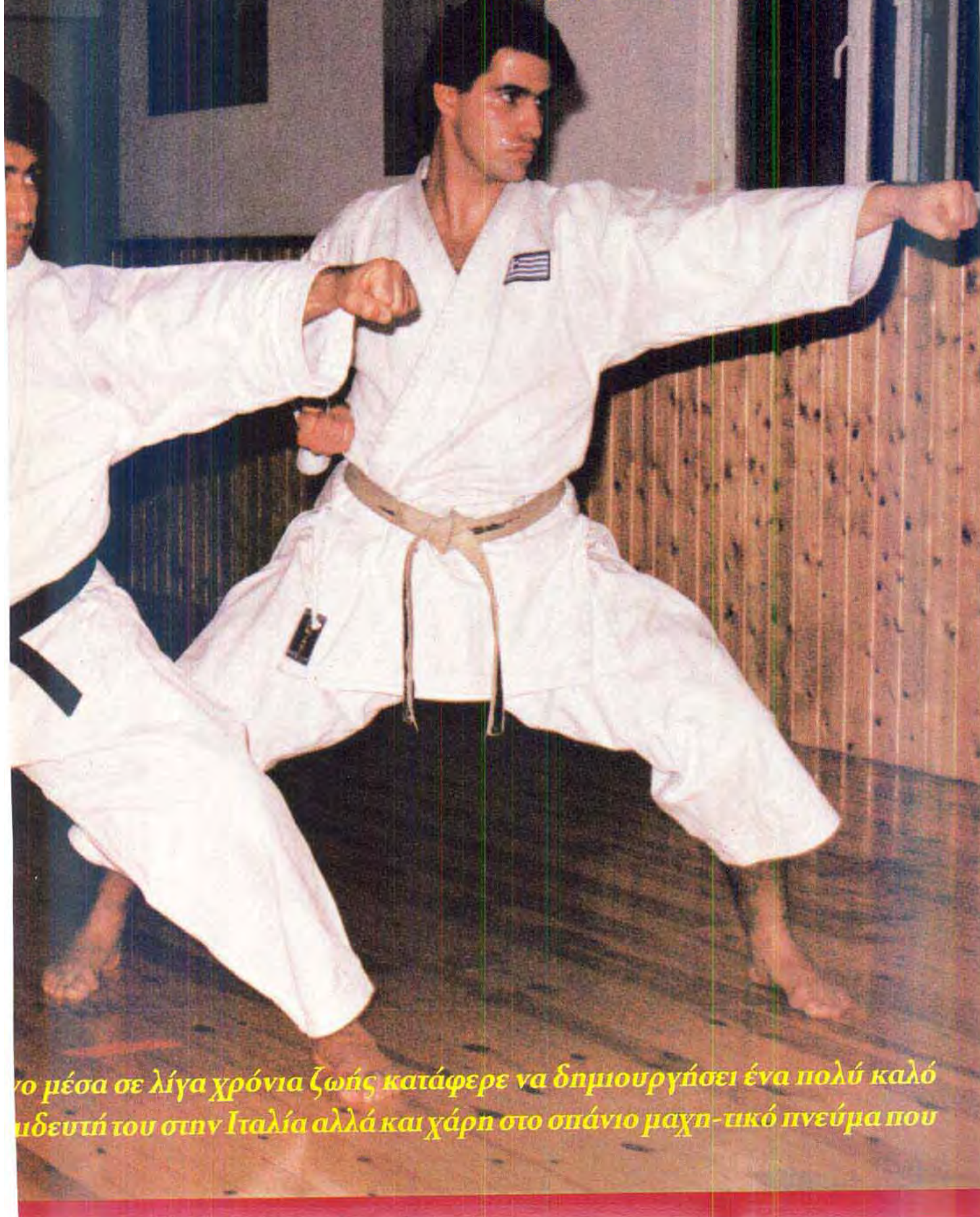
ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΟΠΚ (S.K.I.)
 Σε τρεις συνεδριάσεις που έγιναν τους τελευταίους μήνες αποφασίστηκε να γίνει το Κύπελο Kanazawa 1994 σε πρωτοποριακή εκδήλωση με τη μορφή Ομαδικού Κούμιτε. Από τους αγώνες αυτούς θα εκλεγούν τα μέλη της ομάδας που θα πάρει μέρος στο Παγκόσμιο του Shotokan Karate International 1994, που θα γίνει στο Τόκυο τον Οκτώβριο του 1994.
 Οι αγώνες αυτοί θα διοργανωθούν με πολύ ενδιαφέροντα τρόπο ώστε να προσελκύσουν πλήθος θεατών, αλλά και χορηγών για την οικονομική ενίσχυση της ομάδας, που θα ταξιδέψει. Οι τελικοί των αγώνων θα είναι μια πραγματική γιορτή για το Καράτε, ενώ μέχρι την ημέρα των αγώνων το πρόγραμμα των αθλητών θα είναι γεμάτο προπονήσεις και αγώνες.
 Περισσότερες λεπτομέρειες στο επόμενο τεύχος.

Ο Σύλλογος Κέντρο Καράτε Shotokan Αμπελοκήπων δουλεύει εδώ και έξι χρόνια. Ήδη εδώ και δύο χρόνια είναι μεταξύ των πέντε πρώτων συλλόγων στην Ελλάδα σαν αθλητικό αποτέλεσμα. Αλλά αυτό αποτελεί μία απλή ικανοποίηση για τη σκληρή δουλειά που έγινε σ' αυτά τα χρόνια, μέσα στο γυμναστήριο. Ο εκπαιδευτής και οι αθλητές αισθάνονται υπερήφανοι για το πνεύμα που δημιουργήθηκε όχι μόνο μεταξύ τους μέσα στο dojo, αλλά και για τη ριζική αλλαγή που έγινε εσωτερικά μέσα στους αθλητές στα λίγα αυτά χρόνια, που τους έκανε να είναι καθένας πετυχημένος όχι μόνο σαν αθλητής αλλά και σαν άτομο.



Ο σύλλογος Yamada Kan, Κέντρο Καράτε Shotokan Αμπελοκήπων, με επίπεδο αθλητών στον ελληνικό χώρο, χάρη στην πολυετή πείρα του εκπαιδευτή βρήκε σε μερικούς αξιόλογους Έλληνες αθλητές.

*Sensei: Κέυβαν Γκάζη, 4 Dan
Εκπαιδευτές: Ξανθόπουλος Ιωσήφ, 2 Dan,
Γεωργιάδης Μάρκος, 2 Dan.*



*...νο μέσα σε λίγα χρόνια ζωής κατάφερε να δημιουργήσει ένα πολύ καλό
...ιδευτή του στην Ιταλία αλλά και χάρη στο σπάνιο μαχη-τικό πνεύμα που*



Μεταξύ των παλιών αθλητών του Συλλόγου Κέντρο Καράτε Shotokan Αμπελοκήπων υπάρχει μια αληθινή οικογενειακή σχέση. Όλοι οι αθλητές προσπαθούν να είναι όσο το δυνατόν πιο πετυχημένοι στον αγωνιστικό χώρο, χωρίς να ξεχάσουν ότι το αγωνιστικό καράτε μένει για πάντα ένα κομμάτι του ολοκληρωμένου καράτε, απαραίτητο βέβαια σαν εμπειρία για έναν καρατέκα, αλλά μόνο για λίγα χρόνια.

Οπωσδήποτε, είναι πολύ δύσκολο σ' αυτή την εποχή να είναι ολοκληρωμένοι καρατέκα, αλλά τίποτε λιγότερο δεν μπορεί να είναι ο στόχος τους.



ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΥΝΑΜΙΣ SHITO RYU KARATE

Με απροσδόκητα μεγάλη επιτυχία έγινε η συνεστίαση του αθλητικού συλλόγου στις 28/1/94 στην κοσμική ταβέρνα "Ο ΓΙΑΣΣΟΣ" στα Νέα Λίδια.

Όλοι σχεδόν οι αθλητές και γονείς και φίλοι συμμετείχαν σε αυτή την εκδήλωση. Τη συνεστίαση τίμησαν με την παρουσία τους ο αρχηγός του SHITO RYU κ. ΤΣΟΓΚΑΣ Γ. και ο πρόεδρος κ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Α. καθώς και το τεχνικό μέλος του shito ryu ο κ. ΖΑΜΠΟΥΚΗΣ Ι. Πριν από τη γιορτή έγινε επίδειξη τεχνικής από ομάδες αθλητών και ο προπονητής ΒΑΡΕΛΗΣ ΑΡΗΣ βράβευσε 4 αθλητές του συλλόγου για τις διακρίσεις τους στο πανελλήνιο πρωτάθλημα της ΕΟΕΚ το 1993.

Στις φωτογραφίες οι βραβευθέντες αθλητές με τον προπονητή τους και στιγμότυπο από την επίδειξη αθλητριών



Ο Μέγας Αλέξανδρος έκανε BASSAI DAI; Επιστρέφουν στη γη οι δεινόσαυροι;

Από τον Γ. Τσόγκα

Με αφορμή άρθρο του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" με τίτλο "ΕΧΩ 10 DAN" που αναφέρεται προφανώς σε κάποιον από τους συμπατριώτες μας που έχει 10 DAN, οφείλω να εκφράσω την έκπληξή μου για τον ειρωνικό χειρισμό εθνικών θεμάτων μας.

Νομίζω ότι έχω χρέος να αντιπαραβάλω την δική μου άποψη για την προέλευση του καράτε.

Ο TATSUO SYZUKI γνωστός σε όλους μας δάσκαλος καράτε στο βιβλίο του karate wado ryu αναφέρει ότι το καράτε αναπτύχθηκε στην Οκινάβα αν και οι ρίζες του βρίσκονται στην Ελλάδα που αναπτύχθηκε η πρώτη μορφή πάλης.

Οι Ιάπωνες δεν φημίζονται για την ξενομανία τους και σίγουρα η άποψή τους στηρίζεται σε ιστορική έρευνα. Μια πρόχειρη δική μου έ-

ρευνα στο ίδιο το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" σε παλαιότερα τεύχη του μου έδωσε τα παρακάτω στοιχεία.

Από ιστορικές καταγραφές αποδεικνύεται ότι ο αρχαίος Ελληνικός πολιτισμός ανέπτυξε τις μαχητικές τέχνες παράλληλα με την λογοτεχνία, τις επιστήμες, τη μουσική τη φιλοσοφία. Η παράλληλη εξάσκηση σώματος και πνεύματος είναι το στοιχείο του Ελληνικού πολιτισμού που έχει πλήρη εφαρμογή στον δρόμο που ακολουθεί το καράτε. Η κοινωνική ζωή στην Ελλάδα είχε επίκεντρο την παλαιότερα και το γυμνάσιο που ήταν χώροι εξάσκησης των μαχητικών τεχνών. Οι αθλητές ασκούνταν με εξοπλισμό στην μουσική στην πνευματική εξάσκηση και στον πυρρικό χορό που ήταν μορφή εξάσκησης χωρίς αντίπαλο. Σύμφωνα με τον Κικέρωνα οι αθλητές βγάζουν κραυγή όταν επιτίθενται για να συγκεντρώσουν ισχύ. Στη διάρκεια του

Μινωικού πολιτισμού (3000-1000 π.χ.) η πυγμαχία ήταν ένα πλήρες άθλημα που περιελάμβανε και λακτίσματα ενώ οι αθλητές φορούσαν προστατευτικό κράνος.

Σε μια συνέντευξη που έδωσε στο Δυναμικό ο Γάλλος δάσκαλος του shito ryu Patric Tamburini όταν ο κ. Μαστραπάς τον ρώτησε ποια είναι η φιλοσοφία του καράτε απάντησε ότι η Ελληνική φιλοσοφία είναι η κεντρική φιλοσοφία από όπου ξεκινούν όλες οι άλλες φιλοσοφικές απόψεις. Εξετάζοντας τις προτροπές του μεγάλου δασκάλου Φουνακόσι για παράλληλη πνευματική και σωματική ανάπτυξη που θα οδηγήσει στην

αυτογνωσία το μυαλό μου πηγαίνει στον Σωκράτη και τη διδασκαλία του. Στην Ελλάδα του σήμερα αν ρωτήσουμε για τη διδασκαλία του Σωκράτη τους νέους μας νομίζω θα μας πουν ... Κόκκαλης.

Το ερώτημα που γεννιέται είναι το τι σχέση έχει το σημερινό ΚΑΡΑΤΕ με τους Σπαρτιάτες, τον Μέγα Αλέξανδρο και τους μεγάλους μάστορες (μάστερς);

- Όσο έχουν οι προϊστορικοί δεινόσαυροι με τους σύγχρονους ... δεινόσαυρους.

Ακουσα στο ραδιόφωνο μια επίδοση εκπληκτική. Ο δορυφόρος ΔΙΑΣ (δικός μας σκέφθηκα θα πρέπει να

αι) έστειλε στοιχεία στη γη (στον Μπιλ Κλήντον) άραγε ή σε κανέναν δικό μας Μπιλ) σύμφωνα με τα οποία τεράστιοι βράχοι πλάτους χιλιομέτρων θα κτυπήσουν τον πλανήτη ΑΡΗ. Τέτοιοι βράχοι πριν εκατομμύρια χρόνια είχαν κτυπήσει τη γη και εξαφάνισαν τους δεινόσαυρους. Σίγουρα τώρα οι δεινόσαυροι στον ΑΡΗ τα μαζεύουν για άλλον πλανήτη.

Επιστρέφουν στη γη οι δεινόσαυροι; Η γη μας δεν κινδυνεύει έχει το δικό της εξελιγμένο είδος δεινόσαυρων σε όλα τα επίπεδα. Οι επιστήμονες λένε ότι τους δεινόσαυρους τους εξαφάνισαν οι βράχοι από το διάστημα. Μάλλον δεν ξέρουν τι τους γίνεται. Έχω μια καλύτερη άποψη.

Οι δεινόσαυροι τρώγαν ένα άλσος για ορεκτικό και ένα δάσος για μεσημεριανό. Κάποια στιγμή τα δάση τελείωσαν και ξεμείναν από τροφή τα δεινόσαυράκια. Τότε ήταν που ταμάζεψαν για άλλους πλανήτες.

Στην Ελλάδα οι άνθρωποι που κάνουν καράτε σε όλη των ποικιλία συστη-

μάτων που υπάρχουν αυξάνονται και ίσως σε λίγο καιρό να είναι περισσότεροι από τα δάση μας. Είναι φυσικό οι μάστερς να νοιώθουν το στομάχι τους γεμάτο.

Έχει και το καράτε τους δικούς του δεινόσαυρους και μεροληπιούν όσοι τους προσδιορίζουν στον Ελλαδικό χώρο μόνο. Δεν παίρνουν μόνο οι δικοί μας μόνοι του τα dan. Στην Ιαπωνία, ο υιός ενός ιδρυτή συστήματος, μόλις πέθανε ο μπαμπάς πήρε λεία το όνομα του μπαμπά του και απογειώθηκε από το dan που είχε στο δέκατο dan. Κληρονόμησε λεία τον μπαμπά. Σφαγή σε ξένο αχρώνια αποδείχθηκε η διεκδίκηση του σήματος σε άλλο σύστημα καράτε που τελικά αποδείχθηκε φάρμα φόρμας καράτε. Εκεί στη χώρα που ο ήλιος ανατέλει πρώτα για τον αυτοκράτορα όλα αυτά είναι φυσικά.

Εδώ είναι βαλκάνια. Οι κληρονόμοι και οι διάδοχοι είναι είδος υπό εξαφάνιση. Εκείνο που αφθονεί είναι τα dan.

Συμπαθής συμπατριώτης μας εκ Νοτίου Αφρικής ως ιδρυτής συστήματος γιατί να μην έχει 10 dan;

Ενας γραφικός συμπατριώτης μας διαφημίζει κάπως έτσι: Κορόιδα Ελληνόπουλα μην πιστεύεται τα πολλά dan ελάτε σε μένα που έχω 10 DAN.

Παλιότερα ένας ακόμη πρωτοπόρος του καράτε γνωστός ακόμα και σήμερα είχε αφήσει το πανελλήνιο σε διαρκεί αγωνία όταν δεν φανέρωνε τους κανόνες 13, 14 του τελειωτέρου συστήματος όπως το αποκαλούσε, μέχρι να πάρει δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για όλο τον κόσμο!

Το άρθρο του Δυναμικού φωτογραφίζει ένα συγκεκριμένο άτομο και του αποδίδει ευθύνη γιατί το καράτε ξεκίνησε από την Ελλάδα. Όλοι μας κατά καιρούς λέμε ότι δώσαμε τα φώτα του πολιτισμού στους άλλους οι οποίοι τώρα μας τα αλλάζουν. Κάνουμε ένα φανταστικό λάθος, θα έπρεπε να λέμε ότι αυτοί οι αρχαίοι Έλληνες ανέπτυξαν αξιόλογο πολιτισμό.

Εμείς αν χρησιμοποιούμε το ίδιο επιχειρήματα με κάποιους Ιάπωνες που ισχυρίζονται ότι κληρονόμησαν την τεχνική των μπαμπάδων τους τότε θα φθάσουμε στο σημείο αυτά που θα μας δίνουν οι ουσιαστικοί κληρονόμοι να μην γνωρίζουμε ότι είναι δικά μας. Για να φανταστείτε το γυμναστήριο να το λέμε GYM, τη νίκη να την μπλέκουμε με το παπούτσι NIKE, το κέντρο να το γράφουμε CENTER, χωρίς να γνωρίζουμε ότι ήταν λέξεις των προγόνων μας. Φανταστείτε εμείς που είχαμε τις μούσες και αναπτύξαμε πρώτοι την μουσική όταν θα θέλωμε να πάμε σε δισκοθήκη να λέμε ότι θα πάμε σε ντισκοτέκ ή σε ντισκοτέξ.

Άλλο λοιπόν η ιστορική αλήθεια και άλλο η ιστορική κληρονομιά. Έκανε ο μέγας Αλεξάνδρος BASSAI DAI; Αυτό θέλει πολύ έρευνα. Για κείνο που είμαι σίγουρος είναι το σύστημα που έκανε ο μέγας Αλέξανδρος. Δεν θα το αναφέρω από ευγένεια για να μη φανεί ότι διαφημίζω το σύστημά μου.

Γιώργος Τσόγκας

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΤΣΟΓΚΑ
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ (ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ) ΤΗΣ
ΚΡΑΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΟΕΚ

Η ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Στα τέλη του 17ου αιώνα και στις αρχές του 18ου αιώνα άρχισε το καράτε να παίρνει τη δική του μορφή επειδή τότε συνδιάστηκε η πολεμική τέχνη της Οκινάβα με την κινεζική πυγμαχία.

Λόγω της μυστικότητας της μετάδοσης της τέχνης δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν την ταξινόμηση των διαφορετικών συστημάτων που υπήρχαν. Σταδιακά διαμορφώθηκαν δύο τεχνολογίες με ουσιαστικές διαφορές στην τεχνική τους, SHURITE ή SHORIN RYU και NAHATE ή SHOREI RYU.

SHORIN RYU ή SHURITE

Αναπτύχθηκε στις περιοχές SHURI και TOMARI.

Έχει γρήγορες κινήσεις και χρησιμοποιεί στάσεις όμοιες με φυσικές.

Η κίνηση των ποδιών γίνεται σχεδόν σε ευθεία γραμμή. Η ταχύτητα και ο σωστός χρονισμός είναι απαραίτητα στοιχεία. Η αναπνοή γίνεται φυσιολογικά χωρίς ιδιαίτερη εξειδίκευση. Οι κύριοι εκπρόσωποι της σχολής αυτής είναι οι δάσκαλοι MATSUMORA και ITOSU.

Ο ITOSU εισήγαγε το καράτε στα σχολεία με αποτέλεσμα να πάψει να είναι προνόμιο μόνο της άρχουσας τάξης. Εκπαίδευσε πολλούς εξέχοντες καρατέκα μεταξύ των οποίων και τον FUNAKOSHI GICHIN και τον MABUNI KENWA. Δικό του έργο είναι τα KATA PINAN 1,2,3,4,5. και SEISHAN (HANGETSU).

Ο Ghoki Motobu σημαντική προσωπικότητα της επόμενης γενιάς τροποποίησε τη θέση των χεριών τοποθετώντας τα λίγο κάτω από το στήθος.

Χαρακτηριστικά Kata Shorin ryu είναι τα παρακάτω:

Neifanchi 1,2,3 (Tekki) - Jitte-Jiin-Chinte - Ananku - Bassai Sho - Eankan (Matsukaze)
* Kosokun Dai (Kushanku) (Kanku Dai)
* Kosokun Sho (Kanku Sho)
* Shiho kosokun
* Wanshu (Enpi)
* Bassai (Bassai dai)
* Chinto (Gankaku)
* Gojushiho (Ouseishi)
* Gojushiho dai
* Gojushiho sho
* Jion
* Rohal (Meikyo)
* Nipaipo

Από την τεχνολογία Tomarite τα παρακάτω kata.

* Unshu (Unsu)
* Nisheishi (Nijushiho) Sochin

SHOREI RYU ή NAHATE

Το Shorei ryu χαρακτηρίζεται από σταθερές ακλόνητες στάσεις όπως η Sanchin και η κίνηση διαγράφει ημικύκλιο.

Τα kata έχουν έναν ρυθμό που σχετίζεται με την ειδική μέθοδο αναπνοής που συνοδεύει κάθε κίνηση.

Ο Karyo Higaonna ήταν η σημαντική μορφή στη σχολή Shorei ryu. Τροποποίησε κινεζικές τεχνικές με ανοιχτή παλάμη σε μεθόδους γροθιάς.

Χαρακτηριστικά Kata που προέρχονται από τη Nahate είναι τα παρακάτω:

Sanchin - Tensho - Sanseru
* Saifa
* Seienchin (Saipa)
* Shishochin
* Seipai
* Kururunfa
* Suparinpei
* Seisan

Σημείωση: Τα kata με αστερίσκο είναι από τα υποχρεωτικά της παγκόσμιας ομοσπονδίας.

ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

1. ΚΟΙΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Ο δρόμος είναι διαφορετικός λέει ένα παλιό δημοτικό τραγούδι της Οκινάβα για να διαβούμε το δάσος που μας οδηγεί στην κορυφή αλλά στο τέλος έχουμε τη δυνατότητα να απολαύσουμε μαζί το φεγγάρι.

2. ΤΑΥΤΙΣΗ ΘΕΣΕΩΣ

Πέρα από τον κοινό στόχο οι δύο σχολές εφαρμόζουν την αρχή της ταύτισης θέσεως στα κάτα. Η τελική θέση ταυτίζεται με την αρχική για να ικανοποιείται η συμμετρία θέσεως.

3. ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΗ "ZANSHIN"

Μέσα από τις βασικές τεχνικές και τα Κατα και οι δύο σχολές διδάσκουν το Zanshin που είναι η κατάσταση του νού στην οποία μπορεί κάποιος να συνεχίσει από το τέλος μιας κίνησης στην επόμενη ελεύθερα με απόλυτη ετοιμότητα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα διδασκαλίας του Zanshin είναι οι τεχνικές με αντίπαλο όπου ο αμυνόμενος πρέπει να έχει σε συνεχή οπτικό έλεγχο τον αντίπαλο του ακόμη και τη στιγμή που έχει εξουδερωθεί περιμένοντας πρώτα από τον αντίπαλο να αποσύρει την άμυνά του.

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Η είσοδος του καράτε στην Ιαπωνία οριοθέτησε την αρχή της παγκόσμιας ανάπτυξης του. Το 1922 ο Gichin Funakoshi και ο Choki Motobu πήγαν στο Τόκυο και την Osaka αντίστοιχα για να παρουσιάσουν το καράτε που τότε ακόμη ελέγετο ΤΟΤΕ (Κινέζικο χέρι). Το 1931 το καράτε υιοθετήθηκε από την Nippon Butoku Kai την οργάνωση που είχε στόχο να συστηματοποιήσει τις πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας. Στη δεκαετία του 1930 οι πολλές διαφορετικές σχολές της Οκινάβα περιορίστηκαν σε τέσσερες βασικές τεχνολογίες.

Shito ryu (shuri te και nahate)
Goju ryu (nahate)
Shotokan (shurite)
Wado ryu (shurite και Ju jutsu)

Την ονομασία καράτε την πήρε το 1936 σε ένα συνέδριο που αποφάσισαν οι: Chojun Miyagi, Chomo Hanashiro, Choki Motobu, Chotoku Kyan η τέχνη αυτή να λέγεται Karate (Αδεια χέρια). Η παγκόσμια ομοσπονδία καράτε που είναι αναγνώ-

ρισμένη από τη διεθνή ολυμπιακή επιτροπή για να καλύπτει το καράτε σαν άθλημα αναγνωρίζει τις τέσσερες παραπάνω σχολές σχετικά με την εκτέλεση των Κάτα. Κάθε κράτος μέλος της παγκοσμίου ομοσπονδίας κατ'όμοιο τρόπο αναγνωρίζει τα παραπάνω συστήματα.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΘΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

SHITO RYU

Η πρώτη ονομασία ήταν Hnko ryu. Η αλλαγή σε Shito ryu έγινε από τον Mabuni Kenwa για να τιμήσει τους δύο δασκάλους του Itosu και Higaonna. Η ένωση των αρχικών των ονομάτων των δύο αυτών δασκάλων έδωσε την ονομασία στο σύστημα.

Το shito ryu επειδή εκφράζει ταυτόχρονα τις δύο κύριες σχολές Shuri te και Nahate έχει μια πολύ μεγάλη ύλη εκπαίδευσης. Τα κάτα που προέρχονται από Shurite εκτελούνται αυθεντικά χωρίς να αναμειγνύεται η τεχνολογία Nahate με κοφτές κινήσεις χωρίς ιδιαίτερη έμφαση στην αναπνοή. Η εκτέλεση των Κατα έχει μεγάλη ομοιότητα με αυτή του Wado ryu.

Τα κάτα που προέρχονται από τη Nahate γίνονται με σχεδόν όμοιο τρόπο με το Goju ryu.

Το Shito ryu αποτελεί μια πολύ καλή σύνδεση με την παράδοση μιας και διατηρεί αμετάβλητα τα περισσότερα στοιχεία και από τις δύο κυρίαρχες τεχνολογίες.

Πέρα από τα Κατα η εκπαίδευση βασίζεται κύρια στις τεχνικές ανάλυσης των Κάτα που έχουν προσαρμοσθεί για να αναπτύξουν το kumite (αγώνα). Ωθηση στην ανάπτυξη του Shito ryu karate έδωσαν οι δύο μαθητές του Mabuni Kenwa ο Tani και ο Kuniba.

Το Shito ryu όπως κάθε τι που ζει και αναπτύσσεται έχει και τις ιδιαιτερότητες που δημιουργούνται από την ανάπτυξη του. Σπουδαίοι δάσκαλοι σε διαφορετικές οργανώσεις δεν έχουν καταφέρει να ενωθούν σε μία οργάνωση και ίσως αυτό να είναι καλύτερο για την ελεύθερη ανάπτυξη. Κυριώτερες οργανώσεις και δάσκαλοι επικεφαλής ή προερχόμενοι από αυτές: Shukokai Shito ryu (Tani - Kimura - Morris)

Seishin kai Shito ryu (Kuniba - Tatsuno)
Shito kai Shito ryu (Iwata)
Itosukai Shito ryu (Sakagami - Demura)

GOJU RYU

Ενα σύστημα που εκφράζει την τεχνολογία Nahate.

Το όνομα του συστήματος δόθηκε από τον φημισμένο δάσκαλο Chojun Miyagi και σημαίνει μαλακός και σκληρός δρόμος. Είναι ένα σύστημα που βασίζεται στην δυναμική των κυκλικών κινήσεων. Το σκληρό και το μαλακό εναλλάσσονται αρμονικά δίνοντας έναν ιδιαίτερο ρυθμό. Οι αναπνευστικές τεχνικές δίνουν ζωτικότητα και σκληρότητα με διαστήματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Όπως και το shito ryu δίνει σημαντικό βάρος στην ανάλυση των κατα και σε συνεχιζόμενες τεχνικές.

Κυρίαρχα στοιχεία που αναπτύσσει είναι η σταθερότητα των κινήσεων σε συνδυασμό με την αποτελεσματικότητα.

Συνδιάζει με τον καλύτερο τρόπο τη σκληραγώγηση με την απαλή κίνηση. Σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης των κάτα είναι σχεδόν όμοιος με αυτόν του Shito ryu με το οποίο έχει τα περισσότερα κοινά σημεία.

Το Goju ryu έγινε περισσότερο γνωστό με τη φήμη και τις ικανότητες του Gogen Yamaguchi με το παρατσούκλι "ο γάτος". Σήμερα στο goju ryu κυριαρχούν δύο οργανώσεις η Goju kai Goju ryu με επικεφαλής τον γιό του Yamaguchi και η International Okinawan Goju ryu με επικεφαλής τον Morio Higaonna.

SHOTOKAN

Πήρε το όνομα από τον τρόπο που υπέγραφε ο δάσκαλος Gichin Funakoshi. Ο Funakoshi είχε μαθητεύσει στον δάσκαλο Itosu. Θεωρείται ο σύγχρονος πνευματικός δάσκαλος του καράτε γιατί έθεσε τα θεμέλια της ανάπτυξης του καράτε πάνω σε πνευματικές αξίες.

Στην προσπάθειά του να μετατρέψει το καράτε σε μια παιδαγωγική άσκηση ειρήνευσης έκανε πολλές τροποποιήσεις.

Αλλάξε ονομασίες κατά με σκοπό να κάνει πιο ανώδυνο το άκουσμα. Αλλάξε την Nekoashi dachi (στάση γάτας) μετατρέποντάς τη σε Kokutsu dachi (πίσω στάση) με αποτέλεσμα να αλλάξει σε σημαντικό βαθμό η εκτέλεση των Κατα. Ο γιος του Yoshiiaka μελέτησε και άλλαξε πολλές βασικές τεχνικές.

Το αποτέλεσμα των σημαντικών αλλαγών ήταν να δημιουργηθεί ένα σύστημα με βαθιές σταθερές στάσεις και η όλη τεχνική να προσανατολίζεται στο σκοπό του ενός ισχυρού κτυπήματος ή της μιας δυναμικής απόκρουσης. Οικινήσεις στο shotokan εκτελούνται με το κέντρο βάρους να διατηρείται χαμηλά

και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την σημαντική εκγύμναση του σώματος μέσω των τεχνικών.

Ο μαθητής του Funakoshi ο Masatoshi Nakayama επέμενε στη διεξαγωγή αγώνων καράτε παρά την αντίθετη άποψη του Funakoshi. Το καράτε "άθλημα" οφείλει πάρα πολλά στον M. Nakayama ο οποίος με τις δικές του ενέργειες προώθησης του Shotokan ανάγκασε και τα άλλα συστήματα να βγουν από την κλειστή τους κοινωνία. Σήμερα το Shotokan εκτός Ιαπωνίας διαθέτει την ογκοδέστερη οργάνωση με πολλούς εκπαιδευτές σε κάθε χώρα. Οι κυριώτερες οργανώσεις είναι η J.K.F. με επικεφαλής τον Tetsuhiko Asai και η S.K.I. με επικεφαλής τον Hirokasu Kanazawa.

Η οργάνωση Shoto kai που ήταν και η πρώτη οργάνωση απέχει σε πολλές χώρες από το καράτε άθλημα.

WADO RYU

Σημαίνει "ειρηνικός δρόμος" και ονομάστηκε έτσι από τον Hiroyori Ohtsuka. Ο Ohtsuka ήταν από τους παλαιότερους μαθητές του Funakoshi. Πριν αρχίσει καράτε ήταν αυθεντία στο Ju Jutsu. Το σύστημα που δημιουργήθηκε περιέχει πολλά στοιχεία Ju Jutsu.

Το Wado ryu έχει διατηρήσει στο μεγαλύτερο βαθμό την τεχνολογία της σχολής Shuri Te δηλαδή κοντές και γρήγορες κινήσεις με έμφαση στο σωστό χρονισμό. Στα Κατα έχουν μετατραπεί οι μεσαίες αποκρούσεις σε ψηλές για να ικανοποιήσουν την άποψη που δέχεται ότι όλες σχεδόν οι επιθέσεις κατευθύνονται προς το κεφάλι και για τον ίδιο λόγο η Nekoashi Dachi έχει ανεβασμένο ψηλότερα το κέντρο βάρους. Ο κορυφαίος μαθητής του Ohtsuka ο Tatsuo Suzuki με έδρα την Αγγλία μετέδωσε το Wado ryu σε όλη την Ευρώπη.

Σήμερα το Wado ryu θεωρείται ότι συνδιάζει την ταχύτητα με την αισθητική ομορφιά των τεχνικών Ju jutsu. Για είκοσι συνεχή χρόνια ήταν ενωμένο με μικρές εξαιρέσεις κάτω από την οργάνωση Wado Kai. Σήμερα ο Tatsuo Suzuki έκανε τη δική του οργάνωση Wado International αποχωρώντας από την οργάνωση Wado Kai όπου ο γιός του Ohtsuka έγινε επικεφαλής.

ΤΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ

Η παγκόσμια ομοσπονδία έχει θεσπίσει κατάλογο με υποχρεωτικά κάτα τα οποία πρέπει να εκτελούνται

σύμφωνα με τις αναγνωρισμένες σχολές βασισμένες στα συστήματα Shito ryu, Goju ryu, Shotokan, Wado ryu και χωρίς να γίνεται δεκτή καμία παραλλαγή. Οι διαιτητές διδάσκονται και εξετάζονται η γνώση τους στα Κατα που πρέπει να υπερβούν τα στενά όρια ενός μόνο συστήματος και να επεκτείνονται και στα υπόλοιπα αναγνωρισμένα συστήματα. Είναι γεγονός ότι τα κατα δένουν το παρόν με την παράδοση και οι λόγοι της αναγνώρισης αυτών των συστημάτων είναι καθαρά ιστορικοί. Όλα τα πρότερα συστήματα θεωρείται ότι έχουν ενσωματωθεί στα ανωτέρω αναγνωρισμένα συστήματα και όλα τα υπόλοιπα θεωρούνται ότι είναι παραλλαγές από τα τέσσερα αναγνωρισμένα συστήματα.

Είναι αυτονόητο η παγκόσμια ομοσπονδία να μην αναγνωρίζει φυσικά πρόσωπα ή ιδιωτικές οργανώσεις.

Προπονητική και διαιτησία διδασκονται σε σχολές που ιδρύονται από τις αναγνωρισμένες αθλητικές ομοσπονδίες, επιστημονικοί συνεργάτες ανεβάζουν την ποιότητα του αθλήματος και βελτιώνονται παραδοσιακά λάθη και παραλήψεις. Ετσι το άθλημα του καράτε έχει ξεφύγει από τον ασφυκτικό έλεγχο ατόμων και έχει περάσει σε έναν δρόμο ταχείας ανάπτυξης με επιστημονικές μεθόδους.

Είναι προφανές ότι δεν έχουν πλέον πρόσφορο έδαφος οι βιολογικές κληρονομίες τίτλων και βαθμών αλλά το έργο του κάθε ενός τίθεται στον ευγενή συναγωνισμό και η ποιότητα αναγνωρίζεται από τα αρμόδια τεχνικά και διοικητικά όργανα της κάθε κρατικής ομοσπονδίας.

ΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΡΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Η ΕΟΕΚ ως μέλος της παγκοσμίου ομοσπονδίας είναι υποχρεωμένη να ακολουθεί και τους κανονισμούς της. Ετσι στους κανονισμούς της η ΕΟΕΚ αναγνωρίζει τα τέσσερα παραδοσιακά συστήματα καράτε και οι αγώνες διεξάγονται με βάση τα υποχρεωτικά Κατα που ανακοινώνει η παγκόσμια ομοσπονδία.

Η ΕΟΕΚ είναι ανοιχτή σε κάθε τεχνολογία ή συστήματα καράτε και δεν αποκλείει την είσοδο κανενός αλλά όλα τα μέλη όπως είναι φυσικό θα πρέπει να συμμορφούνται με τους εκάστοτε ισχύοντες κανονισμούς. Σήμερα η ΕΟΕΚ πλησιάζει τους 150 συλ-

λόγους και ο ρυθμός εισόδου νέων συλλόγων αυξάνεται συνεχώς.

Σχετικά με την εξειδίκευση στην τεχνική κάθε παραδοσιακού συστήματος οι σύλλογοι έχουν δημιουργήσει τεχνικές συνεργασίες για την καλύτερη ανάπτυξη της κάθε τεχνολογίας. Οι κυριώτερες από αυτές για κάθε σύστημα είναι οι παρακάτω:

Για το shito ryu υπάρχει η Ελληνική Οργάνωση Σιτο Ριου με τεχνικούς υπεύθυνους τον κ. ΤΣΟΓΚΑ, τον κ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟ, τον κ. ΙΩΑΝΝΟΥ, τον κ. ΖΑΜΠΟΥΚΗ και τον κ. ΒΑΡΕΛΗ.

Για το Goju ryu επικεφαλής είναι ο κ. ΠΑΣΣΗΣ με την οργάνωση International Karate do Guju kai Hellas.

Για το Shotokan υπάρχει η Ελληνική Ένωση Shotokan Karate do με επικεφαλής τον κ. ΟΟΤΑΚΕ και τον κ. ΣΑΝΙΩΤΗ.

Για το Wado ryu έχει δημιουργηθεί η Ελληνική οργάνωση Wado Karate με πρόεδρο τον κ. ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗ και αντιπρόεδρο τον κ. ΚΑΝΕΛΛΗ.

Οι παραπάνω αναφερόμενες οργανώσεις έχουν τεχνικά υπεύθυνους προπονητές από τη Γ.Γ.Α. και βαθμούς DAN στην αντίστοιχη ύλη κάθε συστήματος.

Η κυρίαρχη βέβαια οργάνωση είναι η ΕΟΕΚ στην οποία πρέπει να απευθύνεται κανείς για κάθε πληροφορία. Η ΕΟΕΚ έχει κάνει σπουδαίο έργο και συνεχίζει να δραστηριοποιείται σε πολλούς τομείς. Η χώρα μας είναι έδρα της βαλκανικής ομοσπονδίας η οποία μάλιστα έχει πρόεδρο τον κ. Γερόλυμπο Γεώργιο.

Έχει ξεφύγει το καράτε από το σφικτό αγκάλιασμα των επιτηδίων ευκαιριακών δασκάλων και βαδίζει με ταχείς ρυθμούς σε μια ανάπτυξη που θα ζηλεύουν όλα τα λοιπά αθλήματα.

Γ. ΤΣΟΓΚΑΣ

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: OKINAWA KARATE DO (SHOSHIN NAGAMINE)
SHITO RYU KARATE DO (JIDETOSHI NAKAHASHI)
OKINAWA WADO RYU (MORIO HIGAONA)
KARATE WADO RYU (TATSUO SUZUKI)
KARATE PAR KATAS (PATRIC TABURINI)
KARATE (TOMMY MORRIS)
ΔΥΝΑΜΙΚΟ (ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ)**

Προσκεκλημένος της Ε.Ο. SHIDOKAN ο κ. SOENO θα διδάξει αγωνιστικές τεχνικές και θα παρευρεθεί σε αγώνες που θα γίνουν προς τιμήν του. Στην εκδήλωση έχει προ-

σκληθεί να κάνει επίδειξη και η Ε.Ο. SHITO RYU. Το όλο πρόγραμμα συντονίζει ο κ. ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ο οποίος και αντιπροσωπεύει το συλλ. μαζί με τα μέλη της τεχνικής επιτροπής Δ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 1994 ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΣΙΤΟ-ΡΥΟΥ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ:
5 : ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ (ΚΑΦΕ, ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ)
11-13 ΓΕΥΜΑ 5-8 ΚΙΗΘΝ, ΚΑΤΑ, ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ
ΜΑΡΤΙΟΣ
26-31 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΥΛΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΤΑ, ΚΥΜΙΤΕ, ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ (ΕΓΚΡΙΣΗ ΕΟΕΚ)
ΑΠΡΙΛΙΟΣ:
ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ
ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ
ΙΟΥΝΙΟΣ:
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΟ ΒΟΛΟ (ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ)
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ (ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ)
ΙΟΥΛΙΟΣ:
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΙΑΠΩΝΑ (TATSUNO 8 DAN) ΚΑΙ ΓΑΛΛΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ (TABURINI 7 DAN)
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ:
ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗ ΣΚΩΤΙΑ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ:
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ:
ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑ, ΚΥΜΙΤΕ
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ TOMMY MORRIS (7 DAN SHITO RYU)
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ:
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ (ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ)

Οι μεταβολές στο πρόγραμμα της ΕΟΕΚ μεταβάλλουν και το παρόν. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ (10 ΩΡΩΝ) ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΟΥ SHITO RYU ΜΟΝΟ ΜΕΣΩ ΤΗΣ Ε.Ο. SHITO RYU.

ΤΟ SHITO RYU ΣΤΑ ΦΑΡΣΑΛΑ

Μία νέα δυναμική εντάχθηκε στην οικογένεια του shito ryu karate. Δύο αθλητικοί σύλλογοι VITAL KARATE προστέθηκαν στην συνεχώς αυξανόμενη δύναμη της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ SHITO RYU. Οι επικεφαλής εκπαιδευτές Γκουντής Χρήστος και ο δάσκαλος του Δανδής θεωρούνται από τα νέα βασικά στελέχη του συστήματος.

Στη φωτογραφία ο Γκουντής Χρήστος μαζί με τον αρχηγό του shito ryu Τσόγκα Γ. και τον πρόεδρο Παπαδημητρόπουλο Α.



ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ - ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

Στα Ανω Λίοσια στις 13/2/94 έγινε το κόψιμο της πίτας στο δημαρχείο της πόλης. Σε έναν χώρο ασφυκτικά γεμάτο από ένα πλήθος κάθε ηλικίας παρουσιάστηκε το αθλητικό έργο του δήμου. Ένα έργο που εκτείνεται σε πάρα πολλά αθλήματα είναι ίσως πρότυπο για κάθε Δήμο.

Για το καράτε δύο σύλλογοι του ΟΥΑΜΑΣ SHITO RYU εκπαιδεύουν τους νέους στα άνω Λίοσια. Προπονητικό έργο ασκεί ο Βαγγέλης Λιόσης κάτω από την εποπτεία του Παναγιώτπουλου Νίκου ο οποίος και είναι ο αρχηγός για το ΟΥΑΜΑΣ KARATE.

Την εκδήλωση τίμησαν από την Ε.Ο. SHITO RYU ο κ. ΤΣΟΓΚΑΣ Γ. και ο κ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ.

Στη φωτογραφία ο κ. Παναγιώτπουλος σε μια άλλη εκδήλωση ενώ βραβεύει αθλήτη στα πλαίσια της συνεργασίας που έχει δημιουργηθεί με το SHITO RYU.

Ο ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ SHIDOKAN ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΛΙΟΥΛΙΟ και Μ. ΔΡΟΣΟ.

ΝΕΑ ΤΟΥ SHIDOKAN ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΚΡΙΝΗ ΡΟΔΟ

Μέσα σε κλίμα καθαρά παραδοσιακό έγιναν στις 21-1-94 οι προαγωγικές εξετάσεις βαθμίδων από 10 κύου για 8 κύου και από 7 κύου για 6 κύου. Οι μαθητές εξετάστηκαν στην παραδοσιακή ύλη του SHIDOKAN KARATE και προσήλθαν μαθητές από τα μακρινά χωριά που έρχονται με θέληση για να γυμναστούν. Επίσης οι μαθητές από 7 κύου για 6 κύου αγωνίστηκαν και στο KUMITE που ήταν μέρος των εξετάσεων.

Προήχθησαν από 10 για 8 κύου
1) Παπαβασιλείου Νίκος, 2) Καππάκας Γιώργος, 3) Χατζηβασιλάς Γιώργος, 4) Καστρόλλης Ανδρέας, 5) Καρανικόλας Κων/νος, 6) Πασχάλης Μάρκος, 7) Τσιμμέτας Νίκος, 8) Πατούλας Αντώνιος, 9) Βογιατζής Νίκος, 10) Βαρβάρης Ιωάννης, 11) Παπακώστα Βάσω, 12) Συρίμη Χριστίνα
Προήχθησαν από 7 κύου για 6 κύου
1) Δερμάτη Ιωάννα, 2) Συρίμης Περικλής

Από τη Ρόδο
ΕΛΕΝΑΣ Κ.
2 DAN SHIDOKAN
(δεξιά φωτό)



ΑΚΑΔΗΜΙΑ KYOKUSHINKAI KARATE

Με μεγάλη επιτυχία έγινε το 2ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα Παιδών Κορασιδων της Ακαδημίας Kyokushinkai Karate, την 12 Φεβρουαρίου 1994 στο Γυμναστήριο του Συλλόγου Γαζή 115.

60 και πλέον μικροί αθλητές και αθλήτριες (ανεξαρτήτως βαθμού ζωνών) συμμετείχαν στο εν λόγω πρωτάθλημα από τους Συλλόγους Αγριάς "Ο Μαχητής" - Βόλου (Ακαδημία Kyokushinkai Karate) και Στεφανοβικείου (φίλων Ιαπωνικού Καράτε).

Τα αποτελέσματα αναλυτικά έχουν ως ακολούθως:

Κατηγορία παιδών (8-12 ετών) - 30 κιλά

1ος Αξελός Παναγιώτης (Αγριά), 2ος Κακαζιάνης Μανώλης (Στεφανοβικείο), 3ος Χονδρός Χάρης (Αγριά), 3ος Βασιλάς Ιωάννης (Ακαδημία) Βόλος

Κατηγορία παιδών (8-12 ετών) - 35 κιλά

1ος Κοντογιάννης Ιωάννης (Ακαδημία) Βόλος, 2ος Βλάχος Αθανάσιος, Στεφανοβικείο), 3ος Κωστόπουλος Ιωάννης (Αγριά), 3ος Αβραμίδης Άρης, Ακαδημία) Βόλος

Κατηγορία παιδών (8-12 ετών) - 40 κιλά

1ος Καμπανάς Παναγιώτης (Στεφανοβικείο), 2ος Πιπέρας Βασίλειος (Ακαδημία), Βόλος, 3ος Σκλιάς Γεώργιος (Ακαδημία) Βόλος, 3ος Θεοχαρίδης Γεώργιος, Ακαδημία) Βόλος

Κατηγορία παιδών (8-12 ετών) - 45 κιλά

1ος Δημητρακόπουλος Πάνος (Ακαδημία) Βόλος, 2ος Λαγδάρης Γεώργιος, Ακαδημία) Βόλος, 3ος Τζέρος Σταύρος (Στεφανοβικείο), 3ος Βασιλάς Ιωάννης, Ακαδημία) Βόλος
Κατηγορία Παιδών (12-16 ετών) - 50 κιλά

1ος Ψαρόμπα Γαβριήλ (Ακαδημία) Βόλος, 2ος Χαλκιάς Τάσος (Στεφανοβικείο), 3ος Μαργαρίτης Αλέκος (Ακαδημία) Βόλος, 3ος Καραβασίλης Κων/νος (Στεφανοβικείο)

Διόρθωση Προηγούμενου τεύχους σελ. 77, 2η στήλη: Στους Βαλκανικούς Κυόκουσι ο κ. Καλαϊτζίδης εντυπώσισε με την αγωνιστικότητα του ενώ ο κ. Κοσμίδης ήταν κώουτος.

Κατηγορία Παιδών (12-16 ετών) - 60 κιλά

1ος Χατζής Σωτήριος (Στεφανοβικείο), 2ος Σφέτσιος Αλέκος (Ακαδημία) Βόλος, 3ος Πασχάλης Βαγγέλης (Ακαδημία) Βόλος, 3ος Μοντεσάνος Αθανάσιος, Ακαδημία) Βόλος

Κατηγορία Κορασιδών (8-16 ετών) ανοικτή

1η Κοσμίδου Ευδοξία (Ακαδημία) Βόλος, 2η Ντάλιανη Χριστίνα (Αγριά), 3η Θεοχαρίδου (Ακαδημία) Βόλος, 3η Καραπλιάγκου Βαλεντίνη (Στεφανοβικείο)

Όλοι οι μικροί Αθλητές αγωνίστηκαν δυνατά, τεχνικά, με πνεύμα Αθλητικό, μέσα στα πλαίσια των κα-

νονισμών των Αγώνων με πόντους της Διεθνούς Ομοσπονδίας, δείχνοντας τον καλύτερο εαυτό τους, φανερώνοντας το ανεβασμένο ποιοτικά επίπεδό τους. Ο Διευθύνων Εκπαιδευτής των (3) Συλλόγων, Κοσμίδης Γεώργιος, ο οποίος διαιτήσε σ' όλους τους Αγώνες, συγχαίρει όλους τους συμμετέχοντες για την μεγάλη προσπάθειά τους και ευχαριστεί τόσο τους γονείς και κηδεμόνες των Αθλητών οι οποίοι παρέβησαν και τίμησαν την μικρή αυτή εκδήλωση, όσο και τους Σεβαστούς τους εκπαιδευτές, Μπαμπάλιτσα Χρήστο (Αγριά) Γκατζανά Δημήτριο, Γιώτα Κοσμίδου, Χατζηβαγγέλη Νικόλαο, Οικονόμου Στέλιο, Κοντογιάννη Στέλιο και Χαδέλη Μίνα, για την βοήθειά τους, η οποία συνετέλεσε στην επιτυχή διεξαγωγή του πρωταθλήματος. Επίσης ευχαριστεί τον Ιατρό, Παθολόγο, κ. Φούκα Αθανάσιο (Μαθητή της Ακαδημίας Kyokushinkai Karate), ο οποίος προσέφερε αφλοκερδώς τις υπηρεσίες του, καλύπτοντας όλους τους Αγώνες, καθώς και τους παράγοντες των Συλλόγων (Αγριάς-Στεφανοβικείου) Καλυβίτη Αχλλέα και Καραπλιάγκου Ρούλα για την ηθική υποστήριξη και συμπαράσταση καθ' όλη την διάρκεια των Αγώνων.

Ο Υπεύθυνος της Διοργάνωσης **ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΗΣ ΕΟΕΚ**

Εκτός των Γυμναστηρίων του Βόλου ο κος Κοσμίδης εποπτεύει και δύο (2) ακόμη Γυμναστήρια, τον Σύλλογο Kyokushinkai Karate Λάρισας με εκπαιδευτές τον κων Πλιάτσικα Απόστολο, (στην Νεραίδα Λάρισας), ο οποίος λειτουργεί από τον Σεπτέμβριο του 1993 και τον Σύλλογο Kyokushinkai Θεσσαλονίκης με εκπαιδευτή τον κων Καλαϊτζίδη (στην Ανω Τούμπα), ο οποίος συμμετείχε στον 1ον Βαλκανικό Kyokushinkai, (Βουκουρεστί Ρουμανίας), κάνοντας μία δυναμική εμφάνιση. Και οι δύο Σύλλογοι σύντομα θα ενταχθούν στην δύναμη της Ε.Ο.Ε.Κ.

Οι δύο εκπαιδευτές (Πλιάτσικας-Καλαϊτζίδης) είναι επίσημα Μέλη της παγκοσμίου οργάνωσης Kyokushinkai με τον βαθμό του 1ου Dan (Μαύρη Ζώνη) του Αρχηγού-Ιδρυτού Masutatsu Oshama 1ο Dan, ενώ είναι μέλη της Πανελληνίας οργάνωσης Kyokushinkai με πρόεδρο και εκπρόσωπον τον κ. Βαρελόπουλο Νικόλαο, 4 Dan, (μεγαλύτερο βαθμό στα Βαλκάνια στο Kyokushinkai Karate.

Εκ της Γραμματείας της
Ακαδημίας
Kyokushinkai Karate.



ΤΟ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ

ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΤΕΙΧΩΝ

(Γιατί Ελλάδα δεν είναι μόνο η Αθήνα)

Σε προηγούμενο σημείωμά μας αναφερθήκαμε στην προσπάθειά μας να εξαπλωθούμε σε όλη την Ελλάδα. Σταθερή μας επιδίωξη όλα αυτά τα χρόνια, υπήρξε η εξάπλωση της τέχνης του Καράτε στην Ελληνική επαρχία. Δεν θα αναφερθούμε εδώ στις τεράστιες δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε, αυτό το αφήνουμε στην φαντασία του κάθε αναγνώστη. Θα αρχίσουμε την παρουσίαση της δύσκολης αυτής πορείας από την όμορφη Κέρκυρα. Όταν στα 1984 ο πρόεδρος του συστήματος μαζί με τον εκλεκτό μαθητή, συνεργάτη κ. Βουτετσιάνο έκαναν το πρώτο βήμα, μπροστά τους απλώθηκαν μόνο δυσκολίες, αβεβαιότητα και αντιξοότητες. 10 χρόνια μετά οι φίλοι πολλαπλασιάστηκαν. Τα τέσσερα καθιερωμένα πλέον γυμναστήρια του συστήματος γέμισαν και το ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ έγινε μέρος της καθημερινής ζωής της Κέρκυρας. Συσπειρωμένοι αρχικά γύρω από το κεντρικό τους γυμναστήριο και τον Κερκυραϊκό Σύλλογο ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ, καθοδηγούμενοι από τον κ. Βουτετσιάνο Γεώργιο, οι αθλητές του ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ έδωσαν απτά δείγματα του υψηλού ήθους και αγωνιστικότητας και πείθοντας και συγκινώντας όλους τους Κερκυραίους έκαναν δυνατή αν όχι απαραίτητη,



Αθλητές και εκπαιδευτές από το σεμινάριο στην Κεντρική Ακαδημία του Ελλάς Καράτε.



την ίδρυση και λειτουργία τριών προς το παρόν συλλόγων με πλουσιότατη αθλητική κίνηση. Οι επιτυχίες των συλλόγων αυτών τόσο στα εσωτερικά και στα πανεληνικά πρωταθλήματα, όσο και στις διεθνείς παρουσίες του ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ προοιονίζουν το μέλλον λαμπρό για τους συλλόγους, τόσο της Λευκίμης με εκπαιδευτή τον κ. Χρυσικόπουλο Κων/νο και του ΚΑΝΟΝΙΟΥ με εκπαιδευτή τον κ. Κλεφτογιάννη Δημήτρη όσο και του Σπαρτίλα με εκπαιδευτή τον κ. Γκόγκα Κων/νο.

Η αρμονική συνεργασία με την κεντρική Ακαδημία, η ανά μήνα επίσκεψη τεχνικής επιτροπής επί τόπου, η συχνή διεξαγωγή σεμιναρίων, καθώς και η ακούραστη δραστηριότητα και φιλοκερδής προσφορά των ως άνω αναφερομένων δασκάλων, αποτελούν εγγύηση για μια λαμπρότερη ακόμη συνέχεια σε τοπικό επίπεδο, αλλά και μια ποιοτικότερη προσφορά συνολικά στο Ελληνικό Καράτε.

Ας έλθουμε λίγο πιο κοντά στην πρωτεύουσα. Από το 1983 ακόμα χρονολογεί-

ται η προσπάθεια στους νομούς Βοιωτίας και Φθιώτιδας. Τα πράγματα ούτε εδώ υπήρξαν εύκολα. Θα παρακολουθήσουμε όλες τις άλλες αντιξοότητες για να αναφερθούμε στην μεγαλύτερη και ουσιαστικότερη. Ας φανταστεί ο φίλος αναγνώστης ότι τρεις φορές την εβδομάδα σταθερά επί τόσα χρόνια, στελέχη από τα κεντρικά (μαζί και ο πρόεδρος κ. ΝΤΟΥΚΑΣ Γ.) έπρεπε και πρέπει να ταξιδεύουν εκατοντάδες χιλιόμετρα σε μιά μέρα για να βρίσκονται αδιάλειπτα κοντά στα παιδιά αυτά. Οπως

θα αποδειχθεί σε επόμενο σημείωμά μας οι θυσίες άξιζαν με το παραπάνω τον κόπο.

Σε επόμενο επίσης σημείωμά μας επιφύλασσόμεθα να παρουσιάσουμε τις όχι ευκαταφρόνητες επιτυχίες του νεότερου βλαστού της οικογένειας του ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ, τους συλλόγους του νομού Ηλείας με τον εκπαιδευτή τους κ. Φάκο Γ.

Τελειώνοντας κρίνουμε σκόπιμο να αναφερθεί η πολλή πλούσια και πολυπρόσωπη δράση των συλλόγων του λεκανοπεδίου Αττικής.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Κέρκυρα 29, 30 Ιανουαρίου 1994

Στις 29 Ιανουαρίου 1994 το ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ διοργάνωσε σεμινάριο αθλητών και εκπαιδευτών ενώ στις 30-1-94 έκοψε πίττα και έκανε επιδείξεις στο κλειστό γυμναστήριο της Κέρκυρας.

Συμτείχαν εκπαιδευτές και αθλητές συλλόγων της Κέρκυρας, ενώ την εκδήλωση παρακολούθησε πλήθος Κερκυραίων φιλάθλων του Καράτε. Η απήχηση της εκδήλωσης είχε άμεσα αποτελέσματα σε εγγραφές νέων μελών στους τέσσερις συλλόγους μας στην Κέρκυρα και επομένως εισροή νέων αθλητών στο άθλημα του Καράτε.

Στις 20 Φεβρουαρίου έγινε σεμινάριο εκπαιδευτών στην κεντρική Ακαδημία του Ελλάς Καράτε, στα Σεπόλια. Ακολούθησε συζήτηση για την οργάνωση, τις εκδηλώσεις και τη γενική πολιτική στάση του Ελλάς Καράτε μέσα και έξω από την ΕΟΕΚ.

Γιώργος Ντούκας

Στις φωτογραφίες εκπαιδευτές και αθλητές στην Κέρκυρα με τον Γιώργο Ντούκα.



Ο ΑΝΤΟΛΦ ΣΝΑΙΝΤΕΡ (5 DAN) ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ-DO SHOTOKAI

Από τον Σάββα Η. Μαστραννά

Για 3 μέρες (14 έως 16 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ) είχαμε την ευκαιρία να φιλοξενήσουμε στο DOJO μας τον κ. Αντολφ Σνάιντερ, και να παρακολουθήσουμε ένα σεμινάριο γνωριμίας για το "Karate-do SHOTOKAI".

Το προπονητικό πρόγραμμα του Γάλλου δασκάλου διήρκεσε δέκα συνολικά ώρες και περιελάμβανε: Βασικές τεχνικές και βασικές αρχές του SHOTOKAI, ΚΑΤΑ και ανάλυση, (ανάλυση πολύ κοντά στον τρόπο αντίληψης του σενσεϊ ΦΟΥΝΑΚΟΣΙ), καθώς και έναν συναρπαστικό και πρωτόγνωρο για μας τύπο ΚΟΥΜΙΤΕ, το "IPIMI" όπου η ρευστότητα των κινήσεων, οι γρήγορες αποφυγές και οι αλλαγές κατευθύνσεων των εξασκουμένων θύμιζε AIKIDO!

Τέλος μια ιστορική εισήγηση από τον σενσεϊ ΣΝΑΙΝΤΕΡ έδωσε στους παρακολουθήσαντες το ιστορικό πλαίσιο, καθώς και τις συνθήκες γέννησης του στυλ SHOTOKAI.

Θα ήταν μεγάλη παράλειψη αν δεν αναφερόμαστε στον κύριο συντελεστή της πραγματοποίησης του ωραίου αυτού σεμιναρίου. Αυτός δεν είναι άλλος από τον μαθητή του κ. ΣΝΑΙΝΤΕΡ και υπεύθυνο του Ελληνικού Κλάδου του SHOTOKAI κ. Σταύρο Σταυριαννίδη (4ο DAN), ο οποίος μαζί με τον Νεοκλή Μπασιλά (2ο DAN) βοήθησαν τον δάσκαλο στην διδασκαλία του.

Ο κ. Σταυριαννίδης άρχισε να διδάσκει το στυλ SHOTOKAI το 1975, με μια διακοπή μεταξύ των ετών 1984 με 1988, το SHOTOKAI βρισκόταν σε ιδιαίτερη άνθηση στην πόλη της Κατερίνης, κάτω από την καθοδήγησή του.

Ο δάσκαλος Σνάιντερ, που ως σημειωθεί κατέχει τον βαθμό του 5ου DAN στο SHOTOKAI (το 5ο DAN απαιτεί την ανώτερη ιεραρχική διάκριση στο στυλ αυτό) σ'ένα από τα διαλείμματα των προπονήσεων δεν ξέφυγε εκ της δημοσιογραφικής του ανακρίσεως...

Την ενδιαφέρουσα συνέντευξη που μας παραχώρησε ο σεμνός δάσκαλος δημοσιεύουμε στην συνέχεια:

Ερ.: Δάσκαλε δώστε τας κατ'αρχήν μερικά βιογραφικά σας στοιχεία.

Απ.: Γεννήθηκα το 1936. Άρχισα να εκπαιδεύομαι στο Τζούντο το 1954, όταν υπηρετούσα στο Ναυτι-

κό. Η πρώτη μου γνωριμία με το καράτε έγινε το 1957 στην Βόρειο Αφρική. Στην αρχή το Καράτε δεν μπορού να πω ότι μου δημιούργησε μεγάλο ενδιαφέρον διότι δεν ένοιωθα να μου προσφέρει τίποτα στον πνευματικό τομέα. Έκανα καράτε για ένα χρόνο περίπου και στην συνέχεια σταμάτησα και συνέχισα πάλι με Τζούντο.

Το 1964 γνώρισα τον Μαρκ Μπασις, ο οποίος ήταν πρωταθλητής Γαλλίας στο Καράτε της χρονιάς εκείνης και προερχόταν από το ΣΟΤΟΚΑΝ. Μέσω του Μπασις άρχισα πάλι το Καράτε, βρίσκοντας αυτή τη φορά πολύ καλύτερα στοιχεία και στον πνευματικό τομέα. Οφείλω να ομολογήσω ότι αυτά τα πράγματα που άκουσα και είδα από τον Μπασις ήταν εντελώς πρωτοποριακά και ακόμα και σήμερα κρατάνε την ουσία του "BUDO" μέσα τους.

Μερικούς μήνες αργότερα μέσω του Μπασις γνώρισα τον Χάρατα σενσεϊ 5ο DAN ΣΟΤΟΚΑΝ της οργάνωσης Καράτε "SHOTO-KAI".

Εκείνη την εποχή δεν μιλούσε κανείς για στυλ SHOTO-KAI, στην διάρκεια των επόμενων χρόνων ήταν που άρχισε να προβάλλεται το SHOTOKAI σαν ιδιαίτερο στυλ.

Με τον κ. Χάρατα έκανα πέντε περίπου χρόνια προπόνηση και ομολογώ ότι μου προσέφερε πάρα πολλά τόσο στον πνευματικό όσο και στον τεχνικό τομέα.

Στην συνέχεια ο Χάρατα μ'έστειλε στην Ιαπωνία στον αρχηγό και πρόεδρο του SHOTOKAI του ΕΓΚΑΜΙ σενσεϊ. Ταυτόχρονα με οδήγησε στον ΟΜΟΡΙ σενσεϊ, ένα από τα μεγαλύτερα ονόματα της γιαπωνέζικης ξιφασκίας (ΚΕΝΓΙΟΥΤΣΟΥ), διότι ο Χάρατα πίστευε ότι το κενγιούτσου και το καράτε-ντο συνδέονταν άμεσα και ένας καρατέκα θα έπρεπε να έχει και γνώσεις κενγιούτσου.

Στην Ιαπωνία παρέμεινα για τέσσερις συνεχείς μήνες. Εξασκόμωνα στο Καράτε καθημερινά στο Αυτοκρατορικό Πανεπιστήμιο επί ένα τρίωρο, και στο κενγιούτσου κάθε πρωί επί μιάμιση ώρα. Το 1971 πήρα το 2ο DAN από τον ΕΓΚΑΜΙ σενσεϊ.

Επιστρέφοντας στη Γαλλία είχα την δυνατότητα να δείξω στους Γάλλους καρατέκα νέες τεχνικές του SHOTOKAI, ταυτόχρονα δε να προπονούμαι με τον Χάρατα σενσεϊ στο Κενγιούτσου και να του μεταβιβάζω

τα καινούργια στοιχεία που έφερα μαζί μου από την Ιαπωνία.

Το 1972 ξαναπήγα στην Ιαπωνία με δέκα μαθητές μου και κάναμε προπόνηση στο DOJO του ΟΥΣΑΜΙ σενσεϊ. Ο Ούσαμι σενσεϊ που ήταν 62 χρόνων τότε, ήταν το δεξί χέρι του Εγκάμι σενσεϊ και η ψυχή της τεχνικής του SHOTOKAI. Οι μαθητές του ήταν όλοι μεγάλα DAN, (δεν δίδασσε σε αρχάριους), η δε προπόνηση γινόταν αποκλειστικά στο ύπαιθρο.

Το 1973 η νεοιδρυθείσα Γαλλική Ομοσπονδία μου αναγνωρίζει το 3ο DAN. Την εποχή εκείνη διατηρούσα σχολή στην πόλη Νανού και είχα μαθητές απ'όλο τον κόσμο.

Το 1974 ξαναπήγα στην Ιαπωνία μαζί με μαθητές του από την Ελλάδα, την Γερμανία και την Ιταλία. Προπονηθήκαμε και πάλι στο DOJO του Ούσαμι σενσεϊ ο οποίος και μου ανεγνώρισε το 4ο DAN SHOTOKAI.

Σκεπτόμενος πάντοτε την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη και προσέγγιση στο πνεύμα του Καράτε-ντο, βλέποντας δε τον Χάρατα να προσεγγίζει έχοντας άλλους σκοπούς, όλη αυτή την κατάσταση, αναπόφευκτα δημιουργήθηκαν μεταξύ μας κάποια προβλήματα που με ανάγκασαν να διαχωρίσω την θέση μου απ'αυτόν. Να σημειώσουμε ότι την εποχή εκείνη ο κ. Χάρατα ήταν ο εκπρόσωπος και εγώ ο Γενικός Γραμματέας του SHOTOKAI.

Συνέχισα την προπόνηση με τους μαθητές μου στην Ευρώπη διατηρώντας την επαφή μου με τον κ. Ούσαμι στην Ιαπωνία. Δυστυχώς όμως προς το τέλος του 1978 ο Ούσαμι σενσεϊ πέθανε, και μετά από μερικούς μήνες, στις αρχές του 1979 πέθανε και ο Εγκάμι σενσεϊ. Ετσι, έμεινα χωρίς δάσκαλο, αναγκασμένος να τραβήξω τον δικό μου δρόμο. Όλα αυτά τα χρόνια όμως τόσο η προπόνησή μου στο Τζούντο (είχα φτάσει στο 3ο DAN), όσο και στο Κενγιούτσου, στο Καράτε-ντο και στο Αικίντο, μου δώσανε την δυνατότητα να δημιουργήσω μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ούτως ώστε να μπορέσω να παραμείνω πάντοτε κοντά στις αρχές του πραγματικού BUDO.

Ερ.: Ιστορικά πως προέκυψε η οργάνωση και το στυλ SHOTOKAI.
Απ.: Αρχικά υπήρχε το SHOTOKAN του Φουνακόσι σενσεϊ. Μετά τον δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, εμφανίστηκε η τάση σε ορισμέ-

νους εκπαιδευτές του SHOTOKAN να εισάγουν στο Καράτε τον πρωταθλητισμό, κάτι που πριν τον πόλεμο δεν υπήρχε. Αρκετοί από τους παλιούς μαθητές του δασκάλου Φουνακόσι διαφώνησαν με επικεφαλής τους Εγκάμι και Χιρονόσι.

Εθεσαν αυτόν τον προβληματισμό τους στον δάσκαλο και ο Φουνακόσι Γκιτζίν είπε τότε ότι: "Θα πρέπει να τους δώσουμε την δυνατότητα να εκφραστούν, αφού έτσι αισθάνονται".

Αυτή ήταν η αιτία που έκανε μία ομάδα καρατέκα, που δεν τους ενδιέφερε ο πρωταθλητισμός, αλλά η καθαρά παραδοσιακή μορφή έκφρασης και εφαρμογής του δρόμου του καράτε να διαχωρίσουν την θέση τους από τους υπολοίπους.

Στην αρχή δεν υπήρχαν εμφανείς τεχνικές διαφορές. Και οι δύο ομάδες εξασκόντουσαν με τον ίδιο τρόπο. Ο Χιρονόσι σενσεϊ δε συνέχισε όντας μέσα στην οργάνωση SHOTOKAI να εξασκεί το στυλ SHOTOKAN.

Με την πάροδο του χρόνου όμως αυτός ο διαχωρισμός σήμανε και την απαρχή μιας καινούργιας άποψης σχετικά με την προπονητική μέθοδο του Καράτε-ντο την οποία εισήγαγε ο Εγκάμι σενσεϊ.

Ο Εγκάμι, θέλοντας να περάσει σε βαθύτερες έννοιες, ερευνώντας την ιστορική εξέλιξη του Καράτε, έφθασε στο Ται-τσι-σουάν, είδε τον τρόπο εξάσκησης και άρχισε να διαφοροποιεί το δικό του SHOTOKAN. Αυτή θα πρέπει να θεωρηθεί η αρχή του στυλ SHOTOKAI, γύρω στις αρχές του 1950.

Ετσι λοιπόν οι παλιοί μαθητές του σενσεϊ Φουνακόσι (4ο και 5ο DAN) που ακολούθησαν τον Εγκάμι στην οργάνωση "KARATE-DO SHOTOKAI" δεχόμενοι ταυτόχρονα και την διαφορετική άποψη του για το Καράτε, απέλειξαν την πρώτη ομάδα που διδάσκονταν μ'αυτό τον τρόπο έκαναν να αρχίσει να παίρνει σάρκα και οστά ένα διαφορετικό στυλ, το SHOTOKAI. Ένας απ'αυτούς τους δασκάλους ήταν και ο Χάρατα, ο δάσκαλός μου.

Ωστόσο ο Εγκάμι δεν έμεινε μόνο σ'αυτό αλλά επιλέγοντας έναν από τους καλύτερους μαθητές του τον ΑΟΚΙ σενσεϊ 5ο DAN, του έδωσε την εντολή και την ευθύνη, να διερευνήσει ακόμα περισσότερο την προπο-

νητική μέθοδο και την αίσθηση της εξωτερικής του Κι. Μέσα απ' αυτή την διερεύνηση γεννήθηκε το "ΣΙΝΤΑΙ-ΝΤΟ", το οποίο ερμηνεύεται σαν ο καινούργιος δρόμος της έκφρασης του Σώματος και του πνεύματος, μια πολύ καλή άποψη για το καράτε, κατά την γνώμη μου πάντοτε, η οποία αυτή τη στιγμή γνωρίζει ιδιαίτερη άνθηση στις ΗΠΑ.

Ερ.: Δάσκαλε πριν είπατε ότι ο Εγκάμι και ο Χιρονίσι ήταν μαθητές του Φουνακόσι Γκιτζίν. Έχω την εντύπωση όμως ότι ήταν οι αγαπημένοι μαθητές του Γιοσιτάκα Φουνακόσι του γιου δηλαδή του δασκάλου.

Απ.: Όχι, ήταν απευθείας μαθητές του Φουνακόσι Γκιτζίν, ήταν συμμαθητές απ' ότι γνωρίζω του γιού του.

Ερ.: Στην Δύση το SHOTOKAI δεν κατάφερε να γίνει ευρέως γνωστό, ποιοί ήταν οι λόγοι κ. ΣΝΑΙΤΕΡ που δεν άφησαν να γίνει αυτό;

Απ.: Οι Καρατέκα του SHOTOKAI έμειναν προσκολλημένοι στις αρχές της παραδοσιακής προπόνησης. Δεν έκαναν πρωταθλητισμό, μια όψη του καράτε που έλκει τους δυτικούς, αυτός ήταν ο λόγος πιστεύω της μη εξάπλωσης του πλατύτερα.

Ερ.: Γιατί πιστεύετε ότι κάποιος θα έπρεπε να εξασκείται με την μέθοδο και το πνεύμα του SHOTOKAI;

Απ.: Διότι κατ' αρχήν είμαι πεπεισμένος ο ίδιος, μέσα από την προπονητική μου εμπειρία, ότι μόνον μέσα από την εντελώς φυσιολογική, χαλαρή μέθοδο, έχει την δυνατότητα κάποιος να εξασκεί το καράτε μέχρι βαθιά γεράματα. Και ακριβώς επειδή η μέθοδος αυτή δεν καλλιεργεί το πνεύμα του πρωταθλητισμού, δίνει πολύ μεγαλύτερη δυνατότητα να προσεγγίσει ο εξασκούμενος το πραγματικό πνεύμα του BUDO.

Ερ.: Στην Κίνα η ύπαρξη των σκληρών και των μαλακών στυλ, ανάλογα με τον τρόπο έκφρασης της δύναμης είναι γνωστή. Θα μπορούσαμε νομίζω να χαρακτηρίσουμε το SHOTOKAI σαν το μαλακό γαπωνέζικο στυλ ...

Απ.: Ακριβώς, αυτή ήταν και η τοποθέτηση του Εγκάμι σενσέι. Διερευνώντας την αρχική μορφή του Καράτε, κατανόησε το πνεύμα των Κινέζων μάστερ που επινόησαν την τέχνη. Είδε ότι οι Κινέζοι εκπαιδευόνταν στο Ται-τσι εκτελώντας πολύ χαλαρές κινήσεις. Αυτό ήταν το έναυσμα, ο Εγκάμι σενσέι πήρε αυτές τις μικρές κινήσεις τις μεγάλωσε και τις έκανε πιο εκφραστικές κατά τον μέγιστο δυνατό βαθμό.



Σαυριανίδης, Νικολάου, Ράπης, Σνάνιτερ, Σαμούχος, Χάρης και Μαστραπιάς.

Ερ.: Να εμβαθύνουμε λίγο, ποιά είναι η βασική επιδίωξη του μαλακού αυτού τρόπου;

Απ.: Ένας από τους βασικούς στόχους του SHOTOKAI είναι να απελευθερώσει το σώμα από τις περιορισμένες δυνατότητες και την μετριότητα που του δίνει η κίνηση. Με αυτό τον τρόπο ο εξασκούμενος μπορεί να γνωρίσει καινούργια στοιχεία έκφρασης, τα οποία θα του δώσουν την δυνατότητα να ξεπεράσει τον εαυτό του.

Υπάρχουν δύο παράλληλοι δρόμοι στην ζωή από τους οποίους μπορούμε να προχωρήσουμε, ο ένας ως προς την σωματική έκφραση και ο άλλος ως προς την πνευματική έκφραση.

Εμείς προσπαθούμε, μέσα από την εξειδικευμένη προπόνηση στο SHOTOKAI να ταυτίσουμε αυτούς τους δύο παράλληλους δρόμους σ' ένα.

Προσπαθούμε μέσω της άσκησης να διεγείρουμε αρχέγονα στοιχεία των αισθήσεων του ανθρώπου και έτσι να προσεγγίσουμε περισσότερο την φύση της κινησιολογίας που παρατηρεί κανείς σ' όλα τα ζωντανά όντα.

Ερ.: Αυτό σενσέι που λέμε στα άλλα στυλ καράτε: "ΚΙΜΕ" (συγκέντρωση δύναμης) δεν υπάρχει στο SHOTOKAI, αλλά υπάρχει αυτό που λέμε: "ΚΙ" (διοχέτευση ενέργειας);

Απ.: Ακριβώς το χαρακτηριστικό στο δικό μας στυλ είναι αυτή η συνεχής διοχέτευση της ενέργειας. Πά-

ρα πολλοί δάσκαλοι καράτε από τα άλλα στυλ λένε ότι το Κι πρέπει να διαπερνάει το σώμα του αντιπάλου. Η μέθοδος όμως, με την οποία εξασκούνται, έχοντας δηλαδή κάποιο στόχο, δεν μπορεί να δώσει αυτό το αποτέλεσμα. Οι δικές μας τεχνικές εξάσκησης δεν έχουν τέλος, δεν προσκρούουν σ' ένα στόχο όπου τελειώνουν όλα, αλλά διακρίνονται από μια διαρκή και συνεχή ροή ενέργειας. Εξασκώντας π.χ. το οί-ζούκι θα πρέπει η τεχνική αυτή από την αφετηρία μέχρι την κατάληξη της να έχει την ίδια ροή ενέργειας.

Ερ.: Πώς μπορεί να καλλιεργηθεί το "ΚΙ";

Απ.: Η απόκτηση του Κι έγκειται στην ειλικρινή μακροχρόνια πρακτική και στην αποδοχή της αλήθειας. "ΙΣΟΚΕΝ-ΜΕΙ" σημαίνει "ο απόλυτος τρόπος να εκφράσεις τον πραγματικό σου εαυτό", ειλικρινά, καθαρά και στηριζόμενος στην αλήθεια.

Στον σύγχρονο κόσμο, το να μπορεί κάποιος να τοποθετηθεί κατ' αυτό τον τρόπο δημιουργεί τις δυσκολίες του, γι' αυτό είναι πλέον προσωπικό ζήτημα του καθενός μας και των επιλογών που κάνει.

Ερ.: Πώς είναι οργανωμένο το SHOTOKAI μετά τον θάνατο του Εγκάμι σενσέι.

Απ.: Μετά τον θάνατο του Εγκάμι σενσέι η οργάνωση "KARATE-DO SHOTOKAI" έχει μια περιορισμένη εμβέλεια στην Ιαπωνία.

Στην Ευρώπη υπάρχουν μικρές-μικρές ομάδες στα διάφορα κράτη, οι οποίες διατηρούν την επαφή τους με την κεντρική οργάνωση της Ιαπωνίας.

Στην Ευρώπη επικεφαλής είναι ο Χάρατα. Η καλύτερη έκφραση του SHOTOKAI στην Ευρώπη, υπήρξε η οργάνωση που δημιούργησε ο Χάρατα και εγώ, και η οποία αριθμούσε πάνω από 1.500 μέλη.

Πιστεύω ότι αυτή η ευρωπαϊκή οργάνωση θα είχε μια καλύτερη εξέλιξη αν ο κ. Χάρατα δεν αντιμετώπιζε τόσο απολιταρχικά την όλη κατάσταση, πράγμα που απέτρεψε την απτία να χάσει τους πρώτους και καλύτερους μαθητές του. Και αυτό βέβαια έχει να κάνει με την γνωστή θέση που έχουν οι Ιάπωνες για τον εαυτό τους και το καράτε, όπου η ύπαρξη διαφορετικών απόψεων και το δικαίωμα να ερευνηθούν οι ίδιοι οι μαθητές είναι κατακρητιτά!

Υπάρχουν βέβαια και οι εξαιρέσεις και εδώ θα ήθελα να επισημάνω την ύπαρξη ενός Ιάπωνα φίλου δασκάλου, ο οποίος διδάσκει στην Γαλλία, του Τόκιτσου σενσέι. Ο κ. Τόκιτσου που είναι 6ο DAN στο SHOTOKAN κινείται ακριβώς στο ίδιο μήκος κύματος και διερευνά το καράτε-ντο με το ίδιο πνεύμα με το οποίο το αντιλαμβανόμαστε εμείς στο SHOTOKAI.

Σάββας Μαστραπιάς
Αθήνα, 15-1-94

ΓΥΜΝΑΣΗ ΤΟΥ ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

Από τον Χρήστο Καραθανάση

Γενικά έχουμε τέσσερις τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε την μυϊκή αντοχή και τα είδη των δυνάμεων (μέγιστη, εκρηκτική κ.λ.π.).

- α) **Γύμναση με ή χωρίς το βάρος του σώματος**
- β) **Γύμναση με ασκούμενο**
- γ) **Γύμναση με βάρη**
- δ) **Γύμναση με σταθερά, φορητά ή κινητά όργανα.**

Με τις γυμναστικές ασκήσεις δύναμης επιτυγχάνεται η καλλιέργεια και προαγωγή της νευρομυϊκής συνεργασίας, η αύξηση της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής αντοχής. Έτσι έχουμε πλούσια κίνηση που και αυτή με τη σειρά της εξασφαλίζει υγεία και ευεξία και επιτυγχάνεται συμμετοχή και αρμονική διάπλαση του σώματος. Τα γυμναστικά δυνάμεις περιλαμβάνουν ασκήσεις που αυξάνουν γενικά την δυναμική ή στατική δύναμη των μυών ή ειδικά κάποια δύναμη όταν πρόκειται για ειδικευμένους αθλητές.

Στο Καράτε ειδικά έχουμε την ταχυδύναμη και την αντοχή στην δύναμη. Σημαντικές στην περίπτωση αυτή είναι οι ισστονικές (δυναμικές) ασκήσεις. Οι τεχνικές στο Καράτε ανήκουν στις ασκήσεις εκρηκτικής δύναμης.

Παραθέτω ένα πρόγραμμα για παράδειγμα:

- Τεχνικές ποδιών με βάρη (ενσωματωμένα βάρη σε υποδήματα)
- Τεχνικές πυγμής (γροθιάς) αργά και δυνατά
- Τεχνικές ποδιών με παραμονή στο τελείωμα της άσκησης.
- Ασκήσεις για την αντοχή στη δύναμη.
- Αλλαγές θέσεων εναλλάξ με ή χωρίς εφαρμογή τεχνικών
- Maetobi-geri και άλλες τεχνικές πηδημάτων
- Δυναμικές τεχνικές με Kiai
- επαναληπτικές ασκήσεις τεχνικών π.χ. πέντες φορές Maegeri X. έναν αριθμό σετ.

62 ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Σε κάθε πρόγραμμα προπόνησης της μυϊκής δύναμης θα πρέπει να προσεχθούν τα εξής:

- α) Να συμμετέχουν όλα τα μέρη και μέλη του ανθρώπινου σώματος.
- β) Να εναλλάσσονται τα τμήματα που γυμνάζονται, ανάλογα με το είδος της κίνησης (κάμμη-έκταση)
- γ) Η ένταση να είναι ανάλογη σύμφωνα με το φύλλο, την ηλικία, την προόδο των ασκούμενων.
- δ) Μεταξύ των έντονων ασκήσεων να δίνεται χρόνος για χαλάρωση και αποθεραπεία
- ε) Να δίνεται προσοχή στην εκτέλεση των ασκούμενων ώστε ο σκοπός να μην είναι σε βάρος του αποτελέσματος της γύμνασης (καταπόνησης). Λέγοντας δύναμη εννοούμε την βασική ιδιότητα του ανθρώπου, με την βοήθεια της οποίας κινεί μία μάζα (το δικό του σώμα ή ένα αθλητικό όργανο). Είναι η ικανότητα του να υπερνικά μία αντίσταση, ή να αντιστέκεται με μυϊκή ενεργοποίηση σε μία αντίσταση.

Ποιος όμως είναι ο ρόλος της δύναμης και εμφανίζεται αυτή καθεαυτή σε κάποιο αγώνισμα;

Είναι γνωστό ότι δύναμη και αντοχή είναι συγγενείς ιδιότητες και πως μαζί με την ταχύτητα την ευκινησία και επιδεξιότητα αποτελούν αυτό που ονομάζουμε φυσική κατάσταση.

Στην αθλητική πράξη, η δύναμη εμφανίζεται με διάφορους τρόπους όπως: μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, δύναμη αντοχής, και αποτελούν την ιδιαιτερότητα του αθλήματος που είναι ειδική για το είδος του κάθε αθλήματος, π.χ. η δύναμη του κωπηλάτη δεν είναι εκείνη του αρσβαρίστα ή του σπρίντερ ή του καρατέκα.

Ανάλογα με το είδος του αθλήματος έχουμε την διαφορά στους τρόπους εμφάνισης των τριών ιδιοτήτων δύναμης. Έτσι επιτυγχάνεται ένας δεύτερος διαχωρισμός σε γενική και ειδική προπόνηση δύναμης. Σύμφωνα με τους τρόπους εργασίας των μυών έχουμε

- Στατική προπόνηση δύναμης,
 - Δυναμική προπόνηση δύναμης.
- Ποια όμως είναι η σχέση της δύναμης όσον αφορά στην φυσική κατάσταση ενός ατόμου;
- Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζονται εκτός από την δύναμη ό-

λες οι ιδιοτητες της φυσικής κατάστασης:

Φυσική Κατάσταση Α. Δύναμη

- 1-Αντοχή στην δύναμη
- α) Αντοχή στην αλτική δύναμη
- β) Αντοχή στην δύναμη σπριντ
- γ) Αντοχή στην ριπτική δύναμη
- δ) Αντοχή στην εκλυτική δύναμη
- ε) Αντοχή στην βαλλιστική δύναμη
- στ) Αντοχή στην ωθητική δύναμη

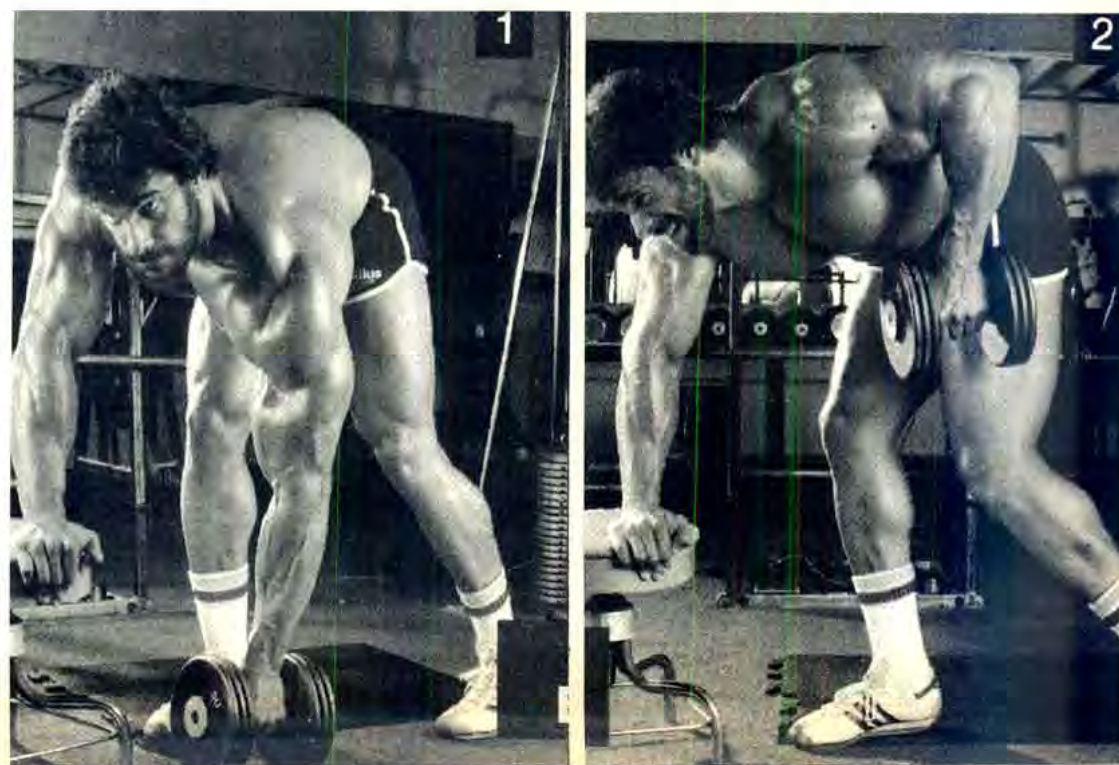
- 2-Ταχυδύναμη
- α) δύναμη σπριντ
- β) αλτική δύναμη
- γ) ριπτική δύναμη
- δ) ωθητική δύναμη
- ε) βαλλιστική δύναμη

- 3-Μέγιστη δύναμη
- α) Στατική
- β) Δυναμική

Β. Ταχύτητα

- χρόνος αντίδρασης
- Κυκλική ταχύτητα
- Άκυκλη ταχύτητα

Γ. Αντοχή Βασική



Ειδική

- α. Αντοχή μικρού χρόνου
- β. Αντοχή μεσαίου χρόνου
- γ. Αντοχή μακρού χρόνου
- δ. Αντοχή σπριντ
- ε. Αντοχή ταχύτητας

Δ. Συναρμοστική ικανότητα

- Ευκινησία
- στατική
- δυναμική
- ενεργητική
- παθητική
- γενική
- γενική
- ειδική

Συχνά ο όρος δύναμη ταυτίζεται με την μέγιστη δύναμη, κάτι που δεν είναι σωστό, αφού η μέγιστη δύναμη είναι μόνο μία από τις τρεις ιδιότητες της δύναμης, της οποίας η επιρροή πάνω στις άλλες ιδιότητες είναι μικρή.

Σύμφωνα με τον αθλητικό επιστήμονα Harre η μέγιστη δύναμη είναι: "η μεγαλύτερη δύναμη την οποία μπορεί να ασκήσει το νευρομυϊκό σύστημα, με την μέγιστη εκούσια συστολή".

Ο όρος της μέγιστης δύναμης είναι δραστηριός σε αθλήματα, στα οποία οι αντιστάσεις που πρέπει να υπερνικηθούν είναι ιδιαίτερα μεγάλες, όπως συμβαίνει στο άθλημα της άρσης βαρών.

Στον αθλητισμό η απόλυτη δύναμη δεν εμφανίζεται όλη, παρά μόνο ένα μέρος της που είναι η μέγιστη δύναμη. Επειδή όμως η μέγιστη δύναμη έχει σχέση με το σωματικό βάρος του κάθε ατόμου, είναι προφανές ότι μιλάμε για σχετική δύναμη η οποία ισοδυναμεί με την μέγιστη δύναμη δια του σωματικού σωματικού βάρους.

Επομένως: Σχ. Δύναμη = Μ.Δ./Σ.Β. όπου Μ.Δ. = Μέγιστη δύναμη και Σ.Β. = Σωματικό βάρος

Για την βελτίωση της μέγιστης δύναμης των μυών θα πρέπει οι γυμναστικές ασκήσεις να έχουν μέγιστη ένταση με μικρή διάρκεια.

Συγκεκριμένα, στο άθλημα του Καράτε γίνεται κατανοητό πόσο χρήσιμη καθίσταται μία τέτοια προπόνηση.

Η ισχυροποίηση π.χ. του giaku-zuki είναι ανάλογη της προπόνησης μέγιστης δύναμης που μπορεί να φέρει πολύ καλά αποτελέσματα σε έναν αγώνα και όχι μόνο (από την σκοπιά, ότι Καράτε δεν είναι μόνο πόντοι σε έναν αγώνα). Πολλοί πιστεύουν ότι με την προπόνηση αυτή χάνου-

με σε ταχύτητα, όμως αυτό είναι λάθος, διότι η προπόνηση μέγιστης δύναμης δεν ταυτίζεται με το λεγόμενο αθλητικά "πρηξιμο των μυών" στο Bodybuilding, κάτι που θα καθιστούσε αργές τις τεχνικές στο Καράτε και άρα αναποτελεσματικές στην επίτευξη ενός στόχου.

Με την προπόνηση της μέγιστης δύναμης "χτίζεται" και ένα ισχυρό αμυντικό σύστημα καθιστώντας μπλόκ, όπως αυτά των gedan-barai, ageuke, shuto-uke και uchi-uke πολύ ισχυρά και αποτελεσματικά στην άμυνα ισχυρών επιθέσεων (πολλές φορές ένα ισχυρό μπλόκ είναι καθοριστικό στην επικράτηση του ενός από τους δύο ασκούμενους).

Ποιό όμως είναι το κατάλληλο βάρος για την προπόνηση της μέγιστης δύναμης; Κατάλληλο θεωρείται το βάρος που επιτρέπει 2-3 συνεχείς επαναλήψεις της άσκησης (1 Set).

Ένας τρόπος, για να βρούμε το κατάλληλο βάρος είναι ο εξής: π.χ. αν κάποιος μπορεί να υπερνικήσει το βάρος των 100 κιλών, τότε η ένταση στην προπόνηση μέγιστης δύναμης ανάγεται στο ποσοστό 80-95%, άρα το κατάλληλο βάρος που θα χρησιμοποιήσουμε στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι 80-95 κιλά.

Η άσκηση πρέπει να επαναλαμβάνεται 2-3 Set και ενδιάμεση ανάπαυση 4-5 λεπτά. Στην προπόνηση μέγιστης δύναμης το διάλειμμα είναι κάπως μεγάλο και αυτό, διότι ο οργανισμός χρειάζεται κάποια διάρκεια για να ανακτήσει τις δυνάμεις του, αφού η προπόνηση έχει να κάνει με υπερνίκηση μεγάλων αντιστάσεων.

Έτσι λοιπόν έχουμε:

Μέγιστη δύναμη = 2-3 επαναλήψεις X 2-3 set ανά 4'-5' διάλειμμα.

Το πρόγραμμα αυτό πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα.

Η προπόνηση φυσικά ξεκινά με την εκγύμναση μεγάλων μυών ομάδων του οργανισμού και κατόπιν με αυτή των μικρών ομάδων. (Μεγάλες μυϊκές ομάδες π.χ. πλατείς ραχιαίοι μύς, μείζονες θωρακικοί, πρόσθιοι κοιλιακοί κ.λπ. μικρές μυϊκές ομάδες π.χ. δικέφαλος βραχιόνιος, τρικέφαλος βραχιόνιος, τετρακέφαλος μηριαίος κ.λπ.).

Επίσης ασκήσεις, όπως πυραμίδες (ανέβασμα σταδιακά των κιλών μέχρι το όριο) συμβάλλουν στην ανάπτυξη της Μέγιστης Δύναμης.

**Καραθανάσης Χρήστος
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
2 Dan Shotokan Karate**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**ΖΑΙΜΗ 38, 10683 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ. 82.24.794**

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ ΣΕ ΤΟΜΟΥΣ
ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΟΜΟ 11**

**ΑΡΘΡΑ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ
ΣΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ,
ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ,
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.**

**ΚΑΘΕ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Ή ΣΧΟΛΗ ΕΧΕΙ
ΑΠΟΛΥΤΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΝΑ
ΠΡΟΒΛΗΘΕΙ Ή ΝΑ
ΔΙΑΦΗΜΗΣΤΕΙ ΣΤΟ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ:

**ΤΥΠΩΝΟΥΜΕ 16.000 ΤΕΥΧΗ
ΠΟΥΛΑΜΕ ΤΑ ΜΙΣΑ,
ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΙΣΑ:
ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗ
ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΤΗΣ
ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΣΑΣ**

**ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΤΟ
8224794**

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

**ΑΝ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ,
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

**Υπό ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗ, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής
Ε.Ε.Π. στο ΤΕΦΑΑ του Α.Π.Θ., Επιστημονικού Συνεργάτη της ΕΟΕΚ**

Τα άτομα που ασχολούνται με το άθλημα του Καράτε πρέπει να διακρίνονται για τις ψυχικές του αρετές, τις πνευματικές τους ικανότητες, τα σωματικά τους προσόντα, την αντοχή, την δύναμη, την τεχνική, την ευκαμψία, την ευκινησία, την ελαστικότητα την αίσθηση των ρυθμών κ.α.

Πρέπει, δηλαδή, οι αθλητές-τριες του Καράτε να έχουν αναπτυγμένες όλες τις βασικές λειτουργίες και όλες τις φυσικές ικανότητες, από τις οποίες εξαρτώνται η καλή φυσική κατάσταση και η απόδοση.

Για να αποκτηθούν και να διατηρηθούν τα παραπάνω προσόντα, πρέπει τα προγράμματα προπόνησης να είναι πολύπλευρα, επίτονα και να σχεδιάζονται με βάση τους κανόνες της αρχής της μακροχρόνιας επιστημονικής έρευνας.

Σκοπός της προπόνησης

Με την προπόνηση επιδιώκουμε την καλλιέργεια και προαγωγή: α) Του αερόβιου μεταβολισμού (Μεγάλη πρόσληψη Οξυγόνου). β) Του αναερόβιου μεταβολισμού (Μεγάλη χρέωση Οξυγόνου) γ) Της νευρομυϊκής συνεργασίας (Δύναμη + Τεχνική).

Αποτελέσματα της προπόνησης

- Με την προπόνηση αυξάνουν:
1. Η μυϊκή δύναμη
 2. Τα τριχοειδή αγγεία των μυών
 3. Το βάρος της καρδιάς
 4. Ο όγκος του παλμού. Πόσο δηλαδή αίμα στέλνει η καρδιά στην περιφέρεια, με ένα παλμό της.
 5. ΟΚ.Λ.Ο.Α. Πόσο δηλαδή αίμα στέλνει η καρδιά στην περιφέρεια, με τους παλμούς που ανεβάζει σ'ένα λεπτό.
 6. Η ζωτική χωρητικότητα των πνευμόνων.
 7. Η ποσότητα του γλυκογόνου των μυών και του ήπατος.
 8. Η αιμοσφαιρίνη και η ποσότητα των αιμοποιητικών στοιχείων.
 9. Η μυϊκή συναρμογή

Επίσης με την προπόνηση ελατώνονται:

Α. Η συχνότητα των καρδιακών παλμών.

Β. Η συσσώρευση του γαλακτικού οξέος του αίματος.

Προσαρμογή του οργανισμού στην ανάπαυση και την εργασία.

Ο ανθρώπινος οργανισμός προσαρμόζεται στην εργασία και την ανάπαυση.

Έλεγχος αυτής της προσαρμογής του οργανισμού, μπορεί να γίνει με τους καρδιακούς παλμούς.

Στο αρχικό στάδιο μιας προσπάθειας (π.χ. 30 καθίσματα), ένα άτομο ανεβάζει 180 καρδιακούς παλμούς στο λεπτό.

Μετά από συστηματική προπόνηση 8 εβδομάδων, το ίδιο άτομο, στην ίδια ακριβώς προσπάθεια ανεβάζει 160 καρδιακούς παλμούς στο λεπτό.

Ακολουθεί ένα διάστημα 4 εβδομάδων που το άτομο σταματά την προπόνηση. Μετά λοιπόν από 4 εβδομάδων αποχή, από την προπόνηση, το άτομο εκτελεί την αρχική προσπάθεια, με 170 καρδιακούς παλμούς το λεπτό.

Διαπιστώνουμε δηλαδή ότι καρδιά του παραπάνω ατόμου δουλεύει πιο ξεκούραστα κατά 20 καρδιακούς παλμούς όταν το άτομο προπονηθεί συστηματικά, και κατά 10 καρδιακούς παλμούς, από την πρώτη μέτρηση, όταν το άτομο σταματήσει την προπόνηση.

Σ' αυτό ακριβώς το σημείο πρέπει να θυμηθούμε το ΤΕΣΤ ΡΟΥΦΙΕ, ή πιο γνωστό σαν ΔΕΙΚΤΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ που διδάχθηκε τόσο στην Α' Σχολή Προπονητών ΤΑΕΚWON-DO, που έγινε στο Ο.Α.Κ.Α. της Καλογρέζας τον Αύγουστο του 1989, όσο και στο κλιμάκιο της Θεσσαλονίκης, που λειτουργήσε στο Παλαιό Ντε Σπορ τον Φεβρουάριο του 1991, στα πλαίσια της Β' Σχολής Προπονητών ΤΑΕΚWONDO.

Ξεκάθαρα λοιπόν, ο ανθρώπινος οργανισμός είναι η μοναδική στη φύση, που συνεχώς ανεβάζει την απόδοσή της, εφόσον φυσικά την φροντίζουμε κατάλληλα (σωστή και τακτική προπόνηση).

Πηγές ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού

Πηγές από τις οποίες ο ανθρώπινος οργανισμός αντλεί ενέργεια, αποτέλεσμα της οποίας είναι ότι ζει και δρα, είναι:

α. Ο αερόβιος μυϊκός μεταβολισμός που αποτελεί τον κύριο μηχανισμό παραγωγής ενέργειας. Το οξυγόνο που χρειάζεται, όταν λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός παραγωγής ενέργειας, ο οργανισμός το παίρνει εκείνη την στιγμή, από το περιβάλλον, με την αναπνοή.

β. Ο αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός που αποτελεί βοηθητικό μηχανισμό παραγωγής ενέργειας. Το οξυγόνο που χρειάζεται, όταν λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός παραγωγής ενέργειας, ο οργανισμός το δανείζεται από τον ίδιο του τον εαυτό, και μετά το τέλος της προσπάθειας το αναπληρώνει. Αυτό είναι ο λόγος που σε προσπάθειες που ενεργοποιείται αυτός ο μηχανισμός,

στο τέλος το άτομο είναι λαχανιασμένο, που ουσιαστικά είναι προσπάθεια να αναπληρωθεί ο οργανισμός το οξυγόνο που χρεώθηκε, με αύξηση του ρυθμού της αναπνοής.

Οταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό, η διάρκεια της προπόνησης είναι σχετικά μεγάλη (1 ώρα και 30 λεπτά-2 ώρες) και η ένταση της προπόνησης είναι σχετικά ελαττωμένη (προπονητικό ερέθισμα 50-70%)

Οταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό έχουμε συντονισμένη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

Τέλος όταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό δεν παρατηρούνται συμπτώματα κόπησης, διότι δεν έχουμε παραγωγή και συσσώρευση γαλακτικού οξέως στους μύς, αλλά έχουμε συμπτώματα εξάντλησης, διότι έχουμε καύση του γλυκογόνου του οργανισμού, το οποίο αναπληρώνεται με διατροφή.

Ο αερόβιος μυϊκός μεταβολισμός είναι θεμέλιο και προϋπόθεση για να οικοδομηθεί και να αποδώσει ο αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός.

Στον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό έχουμε άμεση επέμβαση του οξυγόνου για την καύση του γλυκογόνου των μυών.

Αποτέλεσμα της καύσης του γλυκογόνου των μυών είναι το διοξείδιο του άνθρακα και το νερό, τα οποία λόγω της καλής οξυγόνωσης και αιμάτωσης απομακρύνονται πολύ γρήγορα.

Οταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό, οι καρδιακοί παλμοί δεν πρέπει να πέφτουν κάτω από του 120 το λεπτό, ούτε και να ξεπερνούν τους 150. Φυσικά είναι ευνόητο πως για το κάθε άτομο υπάρχει αυστηρά το δικό του αναερόβιο κατώφλι, κάτι που στο εργομετρικό κέντρο αθλητικών ερευνών, μπορεί να προσδιοριστεί επαρκώς.

Τον αερόβιο μεταβολισμό καλλιεργούμε κυρίως:

- α. Στην παιδική ηλικία
- β. Στους αρχάριους
- γ. Στην περίοδο βασικής προετοιμασίας των αθλητών

Οταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό, η διάρκεια της προπόνησης είναι σχετικά μεγάλη (1 ώρα και 30 λεπτά-2 ώρες) και η ένταση της προπόνησης είναι σχετικά ελαττωμένη (προπονητικό ερέθισμα 50-70%)

Τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό, στην βιβλιογραφία που κυκλοφορεί, τον συναντάμε και με τις ονομασίες:

1. Σύστημα οξυγόνου
2. Αερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας.

Οταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό έχουμε συντονισμένη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

Τέλος όταν καλλιεργούμε τον αερόβιο μυϊκό μεταβολισμό δεν παρατηρούνται συμπτώματα κόπησης, διότι δεν έχουμε παραγωγή και συσσώρευση γαλακτικού οξέως στους μύς, αλλά έχουμε συμπτώματα εξάντλησης, διότι έχουμε καύση του γλυκογόνου του οργανισμού, το οποίο αναπληρώνεται με διατροφή.

Ο αερόβιος μυϊκός μεταβολισμός εάν είναι σωστά καλλιεργημένος, τότε ο αθλητής-τρια του Καράτε:

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Από τον Γιώργο Χαραλαμπίδη
Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, μέλος
ΕΕΠ του ΤΕΦΑΑ στο ΑΠΘ

α. Έχει σχεδόν τις ίδιες δυνάμεις σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, και μάλιστα από λεπτό σε λεπτό ανεβαίνει η απόδοσή του. Είναι συνηθισμένο φαινόμενο κάποιου αθλητή-τρια να έχει δυνάμεις στα πρώτα λεπτά ενός αγώνα και να μην έχει δυνάμεις, εμφανώς, στα τελευταία.

β. Έχει τις ίδιες δυνάμεις σ' όλη την διάρκεια των αγώνων και όσο πλησιάζει στον τελικό κάνει καλύτερες εμφανίσεις. Σε γενικές γραμμές η ικανότητα του αθλητή-τριας να έχει σταθερή απόδοση, χωρίς μεγάλες διακυμάνσεις, είναι θέμα προπόνησης και καλλιέργειας του αερόβιου μυϊκού μεταβολισμού.

Αναερόβιος Μυϊκός Μεταβολισμός

Τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό, στην βιβλιογραφία που κυκλοφορεί, τον συναντάμε και με την ονομασία αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας.

Κατά τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό δεν χρειάζεται άμεση παρουσία του Οξυγόνου. Εργάζεται δηλαδή ο οργανισμός σε συνθήκες ανεπάρκειας Οξυγόνου δημιουργεί χρέος Οξυγόνου, και μετά το τέλος της προσπάθειας αποκαθιστά την χρέωση.

Ευνόητο είναι πως τέτοιου είδους λειτουργία του οργανισμού δεν μπορεί να έχει μεγάλη χρονική διάρκεια. Μιλούμε για ενέργειες (άμυνες-επιθέσεις) 1" έως και 6", όσον αφορά το ΤΑΕΚΩΝ-DO. Σ' άλλα αθλήματα μπορούμε να μιλάμε μέχρι και 45". Π.χ. Σ' ένα γύρο (3 λεπτά x 60 δευτερόλεπτα - 180 δευτερόλεπτα) αγώνα ΤΑΕΚΩΝ-DO ο αθλητής-τρια θα κάνει το πολύ 12 επιθέσεις και άλλες 12 άμυνες. Μέγιστο σύνολο δηλαδή 24 ενέργειες. (Όταν οι χρόνοι αυτοί μετρηθούν για το Καράτε θα τους αναφέρουμε.)

Εάν κάθε ενέργεια έχει χρονική διάρκεια, κατά μέσο όρο, 3 δευτερόλεπτα, τότε έχουμε για $(24 \times 3 = 72)$ 72 δευτερόλεπτα (προσοχή όχι σε-νεχόμενα) δραστηριοποίηση του αναερόβιου μυϊκού μεταβολισμού, και υλοποιούνται άλλα 108 δευτερόλεπτα, μέχρι να συμπληρωθεί το τρίλεπτο του γύρου, στα οποία ο αθλητής-τρια του ΤΑΕΚΩΝ-DO, αποκαθίσταται μεν, αλλά κινείται στο ταπί με ετοιμότητα, διερευνητικά και ελέγχοντας συνεχώς το αντιπάλο.

Στον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό επειδή ακριβώς έχουμε χρέωση μεγάλων ποσοτήτων Οξυγόνου, μετά το τέλος της προσπάθειας αυξάνεται υπερβολικά ο ρυθμός της ανα-

πνοής (λαχάνιασμα). Αυτό συμβαίνει για να μπορέσει ο οργανισμός να δεσμευτεί την ποσότητα του οξυγόνου που χρεώθηκε και να την χρησιμοποιήσει ανάλογα.

Καλλιεργώντας τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό καλλιεργούμε την ικανότητα του οργανισμού να αποδίδει έργο ποιοτικό και κάποιου σχετικά υψηλού επιπέδου. Π.χ. να μπορεί το άτομο να κάνει μια ταχύτατη επίθεση που να περιλαμβάνει τέσσερα ακριβή και αποτελεσματικά κτυπήματα.

Εάν την παραπάνω ικανότητα το άτομο μπορεί να την εκδηλώνει εξίσου και αποτελεσματικά τόσο στα πρώτα δευτερόλεπτα του τρίτου γύρου του τελικού, αυτό είναι θέμα καλλιέργειας του αερόβιου μυϊκού μεταβολισμού. Τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό καλλιεργούμε κύρια στην προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο.

Όταν καλλιεργούμε τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό η καρδιά λειτουργεί σε ρυθμούς πάνω από το αναερόβιο κατώφλι, που είναι ένα αυστηρά ατομικό προπονητικό χαρακτηριστικό και εντοπίζεται για τον κάθε αθλητή-τρια, στο εργαστήριο του εργομετρικού κέντρου αθλητικών ερευνών.

Όταν καλλιεργούμε τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό η διάρκεια της προπόνησης είναι σχετική μικρή (45 λεπτά έως 1 ώρα), η ένταση της προπόνησης είναι σχετικά μεγάλη (Προπονητικό ερέθισμα πάνω από 70%) και καθοριστικός παράγοντας είναι η διάρκεια και η ποιότητα της αποκατάστασης (διάλειμμα).

Ο αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός διακρίνεται σε δύο υποσυστήματα παραγωγής ενέργειας.

α. Το σύστημα ATP (Αδενοσινωτριφωσφορικό Οξύ) και GPP (Φωσφοκρεατίνη).

β. Το σύστημα του γαλακτικού οξέως.

Συστήματα Α.Τ.Ρ. & Γ.Ρ.Ρ.

Στο σύστημα παραγωγής ενέργειας Α.Τ.Ρ. και Γ.Ρ.Ρ. δεν έχουμε, καμμία απολύτως παρέμβαση Οξυγόνου, και όμως έχουμε παραγωγή, μεγάλης ποσότητας, ενέργειας.

Η ενέργεια που παράγεται με το σύστημα Α.Τ.Ρ. και Γ.Ρ.Ρ. είναι χημικής προέλευσης.

Το Α.Τ.Ρ. χάνει μια φωσφορική ρίζα και μετασχηματίζεται σε Α.Δ.Ρ. (Αδενοσινωδιφωσφορικό οξύ).

Η ενέργεια που εκλύεται από το σύστημα Α.Τ.Ρ. και Γ.Ρ.Ρ. είναι α-

παραίτητη στο αρχικό στάδιο κάθε μυϊκής σύσπασης.

Την αξία αυτής της χημικής ενέργειας θα την αντιληφθούμε καλύτερα μόνον εάν σκεφτούμε πως χωρίς το αρχικό στάδιο της μυϊκής σύσπασης δεν θα υπήρχε κίνηση του ανθρώπινου οργανισμού.

Μπορούμε δηλαδή το σύστημα Α.Τ.Ρ. και Γ.Ρ.Ρ., να το παρομοιάσουμε με την μίζα της μηχανής του αυτοκινήτου.

Το Α.Δ.Ρ. σαν προϊόν της χημικής διάστασης του Α.Τ.Ρ. μέσα στο ανθρώπινο σώμα και με την παρέμβαση της Γ.Ρ.Ρ., ξαναγίνεται Α.Τ.Ρ.

Μπορούμε δηλαδή να παρομοιάσουμε το Α.Τ.Ρ. με ένα "χημικό νόμισμα" το οποίο διαρκώς και ατελείωτα, δαπανάται και ξανακερδίζεται.

Θα ακριβολογήσουμε εάν παρομοιάσουμε το Α.Τ.Ρ. το οποίο βρίσκεται στο κυταρόπλασμα, με ένα βιολογικό επαναφορτιζόμενο "συσσωρευτή". Το GPP, το οποίο βοηθά και συμβάλλει στον μετασχηματισμό του Α.Δ.Ρ. σε Α.Τ.Ρ. ο οργανισμός το εξασφαλίζει από τις διάφορες τροφές.

Σύστημα του γαλακτικού οξέος

Κατά την παραγωγή ενέργειας με το σύστημα του γαλακτικού οξέος, το γλυκογόνο των μυών διασπάται αναερόβια, σε Πυροσταφυλικό οξύ, το οποίο στη συνέχεια διασπάται σε γαλακτικό οξύ, εκλύοντας ταυτόχρονα και μεγάλες ποσότητες ενέργειας.

Το γαλακτικό οξύ είναι καματογόνος ουσία και η συσσώρευση στους μυς δημιουργεί το αίσθημα της κόπωσης. Στο στάδιο που έχουμε στους μυς παραγωγή και συσσώρευση γαλακτικού οξέως, στον οργανισμό δημιουργείται ένα παθητικό οξυγόνου (χρέος Οξυγόνου).

Το οξυγόνο αυτό, του οποίου χρειάζονται μεγάλες ποσότητες χρησιμεύει για την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέως.

Για να δεσμεύσει ο οργανισμός αυτές τις μεγάλες ποσότητες οξυγόνου, μόλις σταματήσει η συγκεκριμένη προσπάθεια του ατόμου, αυξάνει τον ρυθμό αναπνοής και έτσι εξηγεύεται το λαχάνιασμα.

Δηλαδή έχουμε παραγωγή ενέργειας με το σύστημα του γαλακτικού οξέως, έχουμε έμμεσο και αναδρομική επέμβαση του οξυγόνου.

Το γαλακτικό οξύ που συσσωρεύεται στους μυς:

α. Κατά 75% μεταφέρεται δια της κυκλοφορίας του αίματος στο ήπαρ,

όπου με χημικές διαδικασίες ξανα-συντίθεται σε γλυκογόνο, έτοιμο για χρήση.

β. Ένα μέρος του αποβάλλεται δια των ούρων.

γ. Το υπόλοιπο με την επέμβαση του Οξυγόνου διασπάται σε διοξείδιο του άνθρακα και νερό, στοιχεία τα οποία απομακρύνονται από τον οργανισμό δια του ιδρώτα.

Στο σημείο αυτό αξίζει να τονισθεί πως το μη επιθυμητό γαλακτικό οξύ έχει και μια ωφέλιμη παρουσία για τον οργανισμό. Ο καρδιακός μυς, για την σύσπαση του καίει κατά προτίμηση γαλακτικό οξύ. Δηλαδή το γαλακτικό οξύ είναι η "βενζίνη" της καρδιάς.

Ανοχή του οργανισμού σε συσσώρευση γαλακτικού οξέως σημαίνει πως ο οργανισμός μπορεί να δημιουργεί και λειτουργεί τέλεια παρ' όλα αυτά τα μεγάλα χρέη Οξυγόνου.

Το παραπάνω είναι κάτι το επιθυμητό και επιτυγχάνεται με κατάλληλη προπόνηση.

Καλλιεργώντας τον αναερόβιο μυϊκό μεταβολισμό καλλιεργούμε στον οργανισμό την ικανότητα, στην διάρκεια μιας εναερόβιας προσπάθειας, να αυξάνει κατακόρυφα την παραγωγή ενέργειας.

Σχέση και συνύπαρξη των μηχανισμών παραγωγής ενέργειας μεταξύ τους.

Σε οποιαδήποτε μυϊκή δραστηριότητα, ενέργεια προσφέρουν όλες οι πηγές (αερόβιος μηχανισμός, σύστημα Α.Τ.Ρ. και Γ.Ρ.Ρ. και σύστημα γαλακτικού οξέος), με κάποιο ποσοστό συμμετοχής.

Το παραπάνω ποσοστό διαφοροποιείται ανάλογα με την χρονική διάρκεια και το είδος της προσπάθειας.

1. Όταν η διάρκεια της μυϊκής δραστηριότητας φθάνει ως και 2 λεπτά, η ενέργεια ελευθερώνεται κύρια από τον αναερόβιο μηχανισμό. Π.χ. δρομείς δρόμων 100μ., 200 μ., 400 μ., και 800 μ., το μυϊκό σύστημα μπορεί να αντλεί ενέργεια από τους αναερόβιους μηχανισμούς μόνο για πολύ μικρές χρονικές περιόδους.

2. Όταν η διάρκεια της μυϊκής δραστηριότητας είναι από 2 έως 10 λεπτά και ο αερόβιος μηχανισμός και ο αναερόβιος μηχανισμός προσφέρουν ενέργεια σχεδόν επί ίσοις όροις. Π.χ. Δρομείς 1.500 μ., 3.000 μ.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Τι είναι η προθέρμανση;

Προθέρμανση είναι η ελαφριά σωματική δραστηριότητα, στην οποία καταφεύγουν οι αθλητές-τριες, πριν από κάθε αγώνα ή προπόνηση, με σκοπό να προετοιμάσουν τον οργανισμό τους (νευρικό σύστημα, μυϊκό σύστημα, κυκλοφορικό σύστημα, αναπνευστικό σύστημα, αρθρώσεις) ομαλά και σταδιακά να περάσει από την κατάσταση της ηρεμίας (Κ.Λ.Ο.Α. 5 λίτρα αίματος, αερισμός πνευμόνων 7 λίτρα αέρος/ανά λεπτό που σημαίνει περίπου 0,3 λίτρα οξυγόνου/ανά λεπτό, θερμοκρασία σώματος 38,6 βαθμοί Κελσίου κ.α.) στην κατάσταση της μέγιστης έντασης (Κ.Λ.Ο.Α. 20 λίτρα αίματος, αερισμός πνευμόνων 140 λίτρα αέρος ανά λεπτό που σημαίνει περίπου 5 λίτρα οξυγόνου ανά λεπτό θερμοκρασία σώματος 43 βαθμού Κελσίου κ.α.).

Η προθέρμανση είναι ιδιαίτερα απαραίτητη και για την καλύτερη απόδοση του ατόμου αλλά κύρια για την προστασία της υγείας του.

Πόσες κατηγορίες προθέρμανσης υπάρχουν;

Υπάρχουν δύο κατηγορίες προθέρμανσης, η γενική προθέρμανση και η ειδική προθέρμανση.

Η Γενική προθέρμανση περιλαμβάνει δραστηριοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων, όλου του σώματος

και κύρια προορίζεται για την σταδιακή ενεργοποίηση των λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού (καρδιά, αναπνοή, κυκλοφορία αίματος κ.α.).

Η γενική προθέρμανση επομένως, μπορούμε να πούμε πως είναι κοινή για όλους τους αθλητές-τριες, όλων των αθλημάτων. Η γενική προθέρμανση επιτυγχάνεται με ελαφρό τρέξιμο (ένταση περίπου 35% με 40% και χαλαρή εκτέλεση διαφόρων κινήσεων. Στη γενική προθέρμανση μπορούμε να δώσουμε και παιγνιώδη μορφή ή να κάνουμε γενική προθέρμανση με παιγνιώδη δραστηριότητες. Ο χορός π.χ. είναι μια πάρα πολύ καλή γενική προθέρμανση.

Η Ειδική προθέρμανση προετοιμάζει κυρίως το νευρικό σύστημα και περιλαμβάνει ασκήσεις συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων που θα χρησιμοποιηθούν ενταντικά κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης που θα ακολουθήσει. Πρόκειται δηλαδή για προσπάθειες τις οποίες ο αθλητής-τρια θα εκτελέσει σε λίγο επαναλαμβανόμενα και συστηματικά, καταβάλλοντας όλες του τις δυνάμεις. Η ένταση της ειδικής προθέρμανσης αυξάνεται σταδιακά και φτάνει μέχρι το 100% της προσπάθειας. Στο ειδικό μέρος δηλαδή μέρος της προθέρμανσης ο ποδοσφαιριστής κλωτσάει την μπάλα, ο καλαθοσφαιριστής κάνει σουτ στο καλάθι, ο πετοσφαιριστής καρφώνει ή αποκρούει, ο δρομέας κάνει ταχύτητες και ο αθλητής του Καράτε κάνει επιθέσεις, άμυνες και ότι άλλο απαιτεί ο αγώνας.

Ποιός ο σκοπός της προθέρμανσης;

Με την προθέρμανση αυξάνεται η απόδοση του οργανισμού και ελαττώνονται οι πιθανότητες τραυματικών καταστάσεων στους μύες.

Προθέρμανση μπορεί να επιτευχθεί και με βοηθητικά μέσα όπως μάλαξεις, θερμόλουτρα, επάλειψη με θερμαντικές αλοιφές κ.α. στα βοηθητικά όμως μέσα καταφεύγουμε μόνο κάθε φορά που υπάρχει πρόβλημα όπως κόπωση ή παλαιά τραυματική κατάσταση.

Μαλάξεις σαν μέσο προθέρμανσης στους αθλητές-τριες του Καράτε μπορούμε να εφαρμόζουμε όταν πρόκειται να αγωνιστούν για δεύτερη ή τρίτη φορά την ίδια μέρα και εφ' όσον δεν έχει μεσολαβήσει απόλυτη ηρεμία (μεσημεριανός ύπνος, διάλειμμα πάνω από μισή ώρα). Οι μαλάξεις αυτές αφορούν τους μύες της κνήμης (γαστροκνήμιος, υποκνήμιος, οπίσθιος κνημιαίος) τους προσαγωγούς, τους μύς του μηρού (ραπτικός, ορθός μηριαίος), τους μύς του γλουτού, τους μύς του βραχίονος (τρικέφαλος) τους μύς των ώμων, πλάτης κ.λ.π.

Οι μαλάξεις πρέπει να γίνονται σε όλο το μήκος των μυών και από την περιφέρεια προς το κέντρο.

Η παθητική προθέρμανση του σώματος ευνοεί την απόδοση αλλά όχι στο βαθμό της ενεργητικής προθέρμανσης.

Πόσο διαρκεί η προθέρμανση;

Η διάρκεια της προθέρμανσης και ο χρόνος που αυτή θα γίνει έχουν πολύ μεγάλη σημασία για την απόδοση των αθλητών-τριών και αυτό γιατί η προθέρμανση σκοπό έχει να φέρει το νευρομυϊκό σύστημα σε κατάσταση πλήρους λειτουργικής ετοιμότητας. Η προθέρμανση δεν πρέπει να είναι αλόγιστη χρονικής διάρκειας και ανεξέλεγκτη (παρεταταμένη προθέρμανση, ακαίρη προθέρμανση, επανειλημμένες προθερμάνσεις), οπότε ο αθλητής-τρια κινδυνεύει να αρχίσει τον αγώνα καταπονημένος.

Η προθέρμανση επομένως πρέπει: 1. Να έχει λογική διάρκεια και ένταση, διότι μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο θέτει τους αθλητές-τριες σε

κατάσταση λειτουργικής ετοιμότητας χωρίς να τους κουράζει. 2. Ο χρόνος της γενικής προθέρμανσης από την θερμοκρασία του περιβάλλοντος, από την ψυχολογική κατάσταση του αθλητού-τριας, κ.α. 3. Ο χρόνος της ειδικής προθέρμανσης δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 15 με 20 λεπτά και το διάλειμμα ανάμεσα στην προθέρμανση και στον αγώνα δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 10 με 20 λεπτά. 4. Για τους αθλητές-τριες με εκρηκτικές αντιδράσεις, όπως το ΤΑΕΚΩΝ DO πρέπει το κύριο βάρος της προθέρμανσης να εντοπίζεται στο ειδικό μέρος. 5. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ο προπονητής πρέπει να βρίσκεται κοντά στον αθλητή-τρια, κάτι που βοηθά ψυχολογικά τον αθλητή-τρια.

Τι είναι η αποκατάσταση;

Η αποκατάσταση που αλλιώς λέγεται και αποθεραπεία είναι εκείνη η διαδικασία που ο αθλητής-τρια προσπαθεί να επαναφέρει σταδιακά όλες τις λειτουργίες του οργανισμού του από την υπερένταση του αγώνα ή της προπόνησης, στις φυσιολογικές τιμές της ηρεμίας.

Για λόγους ψυχολογικούς η αποκατάσταση καλό είναι να έχει και παιγνιώδη μορφή. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μεγάλη αξία έχουν οι διατάσεις των μυών. Οι μυϊκές διατάσεις έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην πρόληψη ανεπιθύμητων προβλημάτων (τραυματισμοί, θλάσεις κ.α.) καθώς συμβάλλουν και στη καλύτερη λειτουργία όλων των κινητικών μηχανισμών του ανθρώπινου σώματος. Στους αθλητές-τριες του Καράτε οι μυϊκές διατάσεις είναι γνωστές και σαν ανόγματα κύρια κάτω άκρων. Με την σχολαστική αποθεραπεία βοηθάμε και στην γρήγορη απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών που συσσωρεύονται στους μύς. Την αποκατάσταση ή αποθεραπεία μπορούμε να πετύχουμε και με βοηθητικά μέσα (μασάζ, υδρόλουτρα κ.α.) χωρίς όμως αυτό να είναι και ο καλύτερος τρόπος.

Μεγάλη σημασία έχει μετά από έναν αγώνα ή μια κοπιαστική προπόνηση ο αθλητής να ξεκουραστεί για δύο τρεις ώρες.

Γιώργος Χαραλαμπίδης

ΚΑΥΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΩΝ

Ένας - Ένας Είμαστε Αδύναμοι, Όλοι Μαζί Είμαστε Η ΔΥΝΑΜΗ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Εγκαινιάζουμε από αυτό το τεύχος μια στήλη επικοινωνίας μεταξύ των Γυμναστηρίων όλης της Ελλάδας για να αντιμετωπίσουμε όλοι μαζί τα καυτά μας θέματα είτε αυτά είναι φορολογικά, είτε φοροτεχνικά είτε οργανωσιακά, είτε εργασιακά, είτε συλλογικά.

Το σημερινό πρόβλημα του ενός είναι αυριανό του άλλου και δεν πρέπει να μη το υπολογίσουμε. Κανείς δεν έγινε πλούσιος από ένα γυμναστήριο. Όλες αυτές οι επιχειρήσεις σκαμπανεβάζουν.

Πολλά τα προβλήματα: οι άδειες λειτουργίας, το ΦΠΑ, η μουσική, η διαφορά μεταξύ εμπειρικών και πτυχιούχων γυμναστών, οι σύλλογοι γυμναστηρίων που ήδη υπάρχουν και με διάφορα προσήματα επιλέγουν (;) τα νέα τους μέλη.

Σε κάθε τεύχος θα θίγουμε και ένα θέμα για συζήτηση. Θερμή παράκληση: να γράφετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ αμέσως τις δικές σας εμπειρίες σ' αυτό το θέμα ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημά σας.

Σαν θέμα αυτού του τεύχους διαλέξαμε το πρόβλημα της Μουσικής! Μερικοί ούτε που το ξέρουν, άλλοι το πληρώνουν κιόλας!

Ορίστε πως φτάνουν στα γυμναστήρια δύο διαφημιστικά-επικοινωνιακά έντυπα της ΑΕΠΙ:

**Α.Ε.Π.Ι.
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ**

Αγαπητέ Φίλε Επιχειρηματία
Έχεις αντιληφθεί το πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η μουσική και το τραγούδι στην πολιτιστική και καθημερινή μας ζωή, και ειδικότερα στη διασκέδασή μας.

Γ' αυτό ακριβώς το λόγο η επιχείρησή σου μαζί με όλα όσα προσφέρει στους πελάτες της, έχει συμπεριλάβει και ΜΟΥΣΙΚΗ είτε με ορχήστρα είτε με μηχανικά μέσα.

Και θα πρέπει να έχει αναλογισθεί τι αποτέλεσμα θα είχε για την επιχείρησή σου, εάν σταματούσες να προσφέρεις και την ΜΟΥΣΙΚΗ.

Η ΜΟΥΣΙΚΗ όμως που προσφέρεις στον κόσμο που έρχεται στην

επιχείρησή σου, έχει γραφτεί από κάποιον Πνευματικό Δημιουργό, συνθέτη και στιχουργό, είναι περιουσία του, του ανήκει. Δεν είναι ΑΔΕΣΠΟΤΗ.

Είναι φυσικό λοιπόν και δικαίωμα ο συνθέτης και στιχουργός να αμοιωθεί για αυτήν την χρήση - και εκμετάλλευση ΤΩΝ ΕΡΓΩΝ του που γίνεται στην επιχείρησή σου.

Τα ηθικά και οικονομικά δικαιώματα του Πνευματικού Δημιουργού για τη χρήση, εκμετάλλευση ή εκτέλεση της μουσικής και των τραγουδιών του, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΙ και ΚΑΤΟΧΥΡΩΝΟΝΤΑΙ από την Ελληνική Νομοθεσία και από Διεθνείς Συμβάσεις που έχει κυρώσει και η χώρα μας και που έχουν αυξημένη τυπική ισχύ σύμφωνα με το Σύνταγμα της χώρας μας.

Έτσι, λοιπόν, τόσο για τις μηχανικές εγγραφές (π.χ. σε δίσκους, κασσέτες, βιντεοκασσέτες, βιντεοκλίπ κ.λ.π.), όσο και για τις δημόσιες εκτελέσεις της μουσικής και των τραγουδιών (είτε με ζωντανή ορχήστρα είτε με πικ-απ, κασσετόφωνο, βίντεο κ.λ.π.) χρειάζεται, σύμφωνα με την Ελληνική και Διεθνή Νομοθεσία, η προηγούμενη ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ των δημιουργών ή των εκπροσώπων τους.

Στην Ελλάδα εκπρόσωπος των συνθετών-στιχουργών-εκδοτών και φορέας των δικαιωμάτων τους, είναι η Α.Ε.Π.Ι. - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ - με κεντρικά γραφεία που βρίσκονται στην Αθήνα οδός Δεληγιάννη 14 Τ.Κ. 106 83 και Σπυριδώνος Τρικούπη πίσω από το αρχαιολογικό Μουσείο, και γραφεία στις πρωτεύουσες των υπόλοιπων Νομών.

Η Α.Ε.Π.Ι. είναι ο εκπρόσωπος και φορέας των πνευματικών δικαιωμάτων, τόσο για το ελληνικό, όσο και για το ξένο (αλλοδαπό) ΜΟΥΣΙΚΟ ΡΕΠΕΡΤΟΡΙΟ (στιχούς-συνθέσεις-τραγούδια) που διαχειρίζονται οι ανά τον κόσμο Εταιρείες που είναι συμβεβλημένες με την Α.Ε.Π.Ι. και αναφέρονται στο έντυπο αυτό και η Α.Ε.Π.Ι. ασκεί τα δικαιώματά τους, δι-

νει τις απαιτούμενες από το Νόμο άδειες και εισπράττει τα νόμιμα δικαιώματα.

Η εκτέλεση, χρήση και εκμετάλλευση της μουσικής που γίνεται με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο στην επιχείρησή σου, χαρακτηρίζεται σαν Δημόσια Εκτέλεση.

Δημόσια εκτέλεση σύμφωνα με την Νομοθεσία και τη Νομολογία των Δικαστηρίων και του Αρείου Πάγου, θεωρείται κάθε εκτέλεση μουσικής ή τραγουδιών που γίνεται σε καταστήματα, ταβέρνες, εστιατόρια, μπαρ, παμπ, καφετέριες, κέντρα διασκέδασης, ντισκοτέκ, κλαμπ, ξενοδοχεία (στους κοινόχρηστους χώρους και στα δωμάτια), κινηματογράφους και βιντεοταινίες για τη μουσική που είναι γραμμένη πάνω τους, εμπορικά καταστήματα, σούπερ μάρκετ, αεροπλάνα, πλοία, στάδια, θέατρα και κάθε άλλο χώρο όπου μπορεί να μπει αόριστος αριθμός ανθρώπων (π.χ. πελατών).

Η υποχρέωση που επιβάλλεται από τον Νόμο, για να πάρεις άδεια και να καταβάλεις τα δικαιώματα, υπάρχει, άσχετα από τον τρόπο ή το μέσο που γίνεται η δημόσια εκτέλεση, χρήση ή εκμετάλλευση της μουσικής και των τραγουδιών (π.χ. με ορχήστρα, τραγουδιστές, μουσικά όργανα, μηχανικά μέσα ραδιοφώνου, τηλεόρασης, βίντεο, πικ-απ, μαγνητοφώνου, τζουκ-μποξ κ.λ.π.).

Ο τρόπος ή το μέσο εκτέλεσης της μουσικής και των τραγουδιών έχει όμως μεγάλη σημασία για τον καθορισμό τους ύψους των δικαιωμάτων που θα καταβάλει ο υπόχρεος επιχειρηματίας στην Α.Ε.Π.Ι., για τη δημόσια εκτέλεση της μουσικής και των τραγουδιών, είτε ελληνικά είτε ξένα είναι αυτά (π.χ. άλλα δικαιώματα θα πληρώσει ένα κέντρο διασκέδασης, άλλα μία ντισκοτέκ, άλλα μία καφετέρια και ούτω καθ'εξής).

Αγαπητέ Φίλε Επιχειρηματία
Δεν είναι υποχρεωτικό να βάλεις στην επιχείρησή σου μουσική, είτε εκτελείται με ζωντανή ορχήστρα, είτε με μηχανικά μέσα. Είναι αποκλειστικά δική σου επιλογή. Όταν, όμως, επιλέξεις ότι σου είναι απαραίτητη, τότε

είσαι υποχρεωμένος να πάρεις την προηγούμενη άδειά μας για την χρήση και εκτέλεσή της, στους χώρους της επιχείρησής σου, και ανάλογα με το ποιο τρόπο ή μέσο ή με το σε ποια κατηγορία ανήκει η επιχείρησή σου, θα πρέπει να πληρώνεις και τ' αντίστοιχα δικαιώματά μας.

Για τα δικαιώματα που θα καταβάλεις, θα παίρνεις πάντοτε και υποχρεωτικά από τον αντιπρόσωπο της Α.Ε.Π.Ι., επίσημο θεωρημένο τιμολόγιο, για το ποσό και για τη χρονική περίοδο που θα πληρώσεις, το οποίο και θα περνάς στα έξοδα της επιχείρησής σου.

Απαραίτητο στοιχείο για την έκδοση τιμολογίου από την Α.Ε.Π.Ι. είναι ο αριθμός φορολογικού σου μητρώου.

Επίσης είναι απολύτως απαραίτητο να συμπληρώνεις στο ειδικό έντυπο προγράμματος που θα δίνει ο αντιπρόσωπός μας, τους τίτλους των τραγουδιών που παίχτηκαν στην επιχείρησή σου. Αυτό το πρόγραμμα είναι αναγκαίο για να μπορεί να γίνει η σωστή και δίκαιη διανομή των δικαιωμάτων, στους δικαιούχους των οποίων παίχτηκαν τα έργα.

Ο αντιπρόσωπος της Α.Ε.Π.Ι. θα σε επισκέπτεται σε τακτικά χρονικά διαστήματα και μπορεί να σου λύσει όποια απορία έχεις.

Πάντα στη διάθεσή σου και για όποια απορία έχεις μπορείς να απευθύνεσαι στους τοπικούς αντιπροσώπους μας ή στα κεντρικά γραφεία της Εταιρείας μας (Δεληγιάννη 14 Τ.Κ. 106 83 ΑΘΗΝΑ και στα τηλέφωνα 82.25.127).

Η Εταιρεία μας σου εύχεται κάθε επιτυχία στην επιχείρησή σου.

**Με φιλικούς χαιρετισμούς
Ο Πρόεδρος της Α.Ε.Π.Ι.
Μ. ΤΡΑΙΦΟΡΟΣ**

**Πως το καταλαβαίνετε
εσείς αυτό;**

Εγώ το καταλαβαίνω σαν:
ΧΑΡΑΤΣΙ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΑΥΤΙΑ!
Διότι επειδή έχουν αυτά πρέπει να

πληρώνουν κάτι παραπάνω στο σούπερ μάρκετ, στο κουρείο, στο καφενείο, σε άλλα, αλλά και στο γυμναστήριο. Επειδή ο θεός τους έδωσε αυτά και ακούνε! Είναι αυτονόητο ότι η ΑΕΠΙ θα εισπράττει από τον επιχειρηματία και αυτός με τη σειρά του θα επιβαρύνει με το έξοδο αυτό τα εμπορεύματά του ή τις υπηρεσίες του τον τελευταίο καταναλωτή, δηλαδή όλους εμάς.

Ακόμα και τους κωφάλαλους!!!

Και όταν η ΑΕΠΙ θα εξασφαλίσει τις 5 δεκάρες από τον καθένα, μετά θα ζητήσει 5 δρχ (επί 11 εκατομμύρια Έλληνες) και μετά 50 δρχ, και ούτω καθεξής. Μιλάμε για τρισεκατομμύρια!

Ακόμα μερικές επεξηγήσεις για όσους δεν κατάλαβαν από επίσης χαριτωμένο έντυπο της ΑΕΠΙ με σκιστάκια που διασκεδάζουν κάθε αντίδραση (εκτός από τη δική μου!).

Ερωτήματα και απαντήσεις για τη χρήση της μουσικής.

- Εγώ παίζω μόνο ξένη μουσική, χρειάζομαι την άδεια της ΑΕΠΙ:

Ναι, γιατί η ΑΕΠΙ, εκτός από τους Έλληνες δημιουργούς, εκπροσωπεί αποκλειστικά στην ΕΛΛΑΔΑ όλους τους ξένους συνθέτες και στιχουργούς, που σημαίνει ότι είναι η ΜΟΝΗ εταιρεία στην Ελλάδα που μπορεί να δίνει άδεια για τα τραγούδια τους.

Είναι μέλος της CISAC, της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Εταιρειών Πνευματικής Ιδιοκτησίας και έχει υπογράψει συμβάσεις με τις 72 χώρες μέλη της, (δηλαδή όλες τις χώρες Βορείου και Νοτίου Αμερικής, όλες τις χώρες της Ευρώπης, την Σοβιετική Ένωση, Ιαπωνία, Αυστραλία, Ισλανδία, Αφρική, Ασία κ.α.).

Το σύνολο των ξένων συνθετών-στιχουργών απ' όλο τον κόσμο που εκπροσωπεί η ΑΕΠΙ στην Ελλάδα είναι περίπου 1.000.000.

Σ' αυτή λοιπόν πρέπει ν' απευθύνεται όποιος χρησιμοποιεί ξένη μουσική. Η ένταξή μας στην ΕΟΚ μας υποχρεώνει όλους να είμαστε πιο προσεχτικοί στη χρήση της ξένης μουσικής, δηλαδή της ξένης ιδιοκτησίας.

- Στο ιατρείο μου χρησιμοποιώ μουσική για να χαλαρώνουν οι πελάτες ασθενείς μου. Χρειάζομαι άδεια από την ΑΕΠΙ:

Βεβαίως και χρειάζεται η άδεια για κάθε είδους δημόσια χρήση του μουσικού έργου, είτε υπάρχει άμεση

οικονομική ωφέλεια, (όπως π.χ. εισπραξη αντίτιμου εισπηρίου σε συναυλίες, θέατρα, κινηματογράφους, κλπ) είτε μιας συμπαθητικής και ήρεμης ατμόσφαιρας την προσέλευση περισσότερο πελατών (π.χ. εστιατόρια, super market, μπουτίκ ρούχων κλπ).

Και στις δύο περιπτώσεις και της άμεσης και της έμμεσης χρήσης, η χρήση της μουσικής βοηθά τον χρήστη να αυξήσει την πελατεία του και τα έσοδά του. Μελέτες που έχουν γίνει στις χώρες της κοινής αγοράς απέδειξαν ότι η μουσική αυξάνει τις πωλήσεις των καταστημάτων.

Οχι μόνο για τα ιατρεία, νοσοκομεία, αθλητικούς χώρους, σχολές χορού, ινστιτούτα, κοιμητήρια, κ.α. αλλά και όπου γίνεται χρήση μουσικής, έξω από το στενό οικογενειακό χώρο, χρειάζεται άδεια.

- Εγώ έχω μόνο τηλεόραση στο μαγαζί μου για να βλέπουν τους αγώνες οι πελάτες μου. Πρέπει να πάρω άδεια;

Ναι, γιατί ακόμα και αν ένας καταστημάτάρχης, εκκλίνει την τηλεόραση μόλις τελειώνει ένας αγώνας, πάλι θα χρεαζόταν η άδεια των δημιουργών, γιατί μουσική παίζεται στην αρχή ή κατά τη διάρκεια του αγώνα, στο τέλος ή στις διαφημίσεις που συνήθως προβάλλονται.

Κάθε φορά που η τηλεόραση και το ράδιο μεταδίδουν μουσική, όταν ένας δίσκος, μία κασέτα, ένα τζουκμποξ παίζουν σε δημόσιο χώρο, δηλαδή σε χώρο που υπάρχει κοινό, πρέπει να παίρνετε την άδεια των δημιουργών που εκπροσωπούνται από την ΑΕΠΙ. Τα δικαιώματα που έχουν καταβληθεί από τους οργανισμούς-ραδιοφώνου και τηλεόρασης- από τους κατασκευαστές δίσκων και κασετών αφορούν αποκλειστικά και μόνο τη χρήση και ακρόαση της μουσικής από ιδιώτη μέσα στο σπίτι του, μέσα δηλαδή σε στενό οικογενειακό κύκλο.

- Εγώ έχω αγοράσει το δίσκο και την κασέτα που παίζω στους πελάτες μου. Έχω αγοράσει επίσης και το πικάπ και το κασετόφωνο. Γιατί πρέπει να πληρώω ξεχωριστά για τη μουσική που παίζω στο καταστημά μου;

Γιατί, όπως θα δείτε αν κοιτάξετε προσεχτικά ένα δίσκο γράφει επάνω ότι..... "Απαγορεύεται η δημόσια εκτέλεση και αναπαραγωγή του δίσκου άνευ αδείας του δημιουργού". Όταν αγοράζεις, λοιπόν ένα δίσκο, μία κασέτα, το αγοράζεις μόνο για να τα ακούσεις στο σπίτι σου οπότε και όσες φορές θέλεις και όχι για τη δη-

μόσια εκτέλεση. Η διεθνής νομοθεσία και η Ελληνική προστατεύουν τους δημιουργούς και δεν επιτρέπουν σε κανένα να χρησιμοποιεί και να εμπορεύεται το πνευματικό του έργο χωρίς την άδειά τους.

Κάθε κλειστός ή ανοιχτός χώρος (κατάστημα, στάδιο, κιν/φος, θέατρο, λεωφορείο, βαπόρι, αεροπλάνο, πανηγύρι, γήπεδο) είναι δημόσιος χώρος και όταν χρησιμοποιείται η Ελληνική και ξένη μουσική πρέπει ο επιχειρηματίας να παίρνει άδεια και να καταβάλει δικαιώματα που υπολογίζονται βάση ορισμένων κριτηρίων. Αυτά τα κριτήρια έχουν ορίσει από κοινού οι διάφορες εταιρείες Πνευματικής Ιδιοκτησίας όλου του κόσμου, αφού πρώτα μελέτησαν τις ιδιαιτερότητες του κάθε έθνους και τις δυνατότητές του.

- Στο ξενοδοχείο μου έβαλα μουσική στα δωμάτια για να ξυπνάνε ευχάριστα οι πελάτες μου. Έχω άδεια για την ντίσκο και το μπαρ μου. Πρέπει να πάρω και ειδική άδεια για τη μουσική δωμάτιων;

Τόσο οι νόμοι όσο και οι αποφάσεις του Αρείου Πάγου χαρακτηρίζουν τα δωμάτια των ξενοδοχείων δημόσιο χώρο. Άρα και αυτά συμπεριλαμβάνονται στους χώρους που υποχρεούνται να πληρώνουν ο καθένας χωριστά. Δηλαδή κάθε δωμάτιο που χρησιμοποιεί ραδιοκασετόφωνο, τηλεόραση και βίντεο χρειάζεται ειδική άδεια, όπως γίνεται σε κάθε δημόσιο χώρο.

- Εγώ πληρώνω την ορχήστρα και τους τραγουδιστές στο κέντρο μου. Πρέπει να πάρω και την άδεια της ΑΕΠΙ:

- Ναι, επειδή άλλο είναι οι δημιουργοί (συνθέτες, στιχουργοί) και άλλο η ορχήστρα και οι τραγουδιστές. Κάθε φορά που εκτελείται το έργο ενός δημιουργού με ζωντανή εκτέλεση, ή με άλλο μέσο, χρειάζεται άδεια.

Όταν πληρώνεις την ορχήστρα, δεν έχει πληρωθεί ο πνευματικός δημιουργός, δηλαδή αυτός που έγραψε το τραγούδι, το οποίο χρησιμοποιείται και εμπορεύεται ο κάθε επιχειρηματίας.

- Τι θα συμβεί αν αρνηθώ να πάρω την άδεια της ΑΕΠΙ:

Ο νόμος ρητά απαγορεύει κάθε χρήση μουσικής χωρίς την άδεια των δημιουργών της. Το τραγούδι, αν και άλλο, είναι περιουσιακό στοιχείο και ιδιοκτησία του συνθέτη και στιχουργού που το έγραψαν. Εάν κλαπεί οποιαδήποτε ιδιοκτησία (συμπεριλαμβανομένου και του τραγουδιού)

ή γίνει χρήση, αντιγραφή χωρίς άδεια, επεμβαίνει ο νόμος και επιβάλλει ποινές φυλάκισης, χρηματικές ποινές, κάνει κατασχέσεις και άλλες ποινικές κυρώσεις. ΑΛΛΑ, επειδή ο πνευματικός δημιουργός ζει ΜΟΝΟ από τα έσοδα που του επιφέρει η δημιουργία του, όλες οι πολιτισμένες χώρες που τον προστατεύουν και τιμωρούν όσους παρανομούν προσβάλλοντας τα δικαιώματά του.

- Με ποια κριτήρια ορίζονται τα δικαιώματα που πρέπει να πληρώνει κάθε χώρος που χρησιμοποιεί μουσική;

Οι συνθέτες και οι στιχουργοί σε κάθε χώρο έχουν συστήσει μια εταιρεία πνευματικής ιδιοκτησίας που τους αντιπροσωπεύει. Αυτές οι εταιρείες έχουν συνενωθεί και συστήσει την CISAC (Διεθνή Συνομοσπονδία Εταιρειών Συνθετών -Στιχουργών).

Επιπλέον, οι εταιρείες αλληλοαντιπροσωπεύονται και συνεργάζονται με όρους που καθορίζονται σε συμφωνίες μεταξύ τους.

Σ' αυτές τις συμφωνίες ρυθμίζονται και ο εναρμονισμός των κριτηρίων και των δικαιωμάτων, ώστε όλες οι χώρες να προσεγγίζουν ένα κοινό ύψος, λαμβάνοντας υπόψη και τις ιδιαίτερες συνθήκες της κάθε χώρας.

Επίσης η ανάγκη και η υποχρέωση για εναρμονισμό ποσού δικαιωμάτων, έχει ενισχυθεί και επιβληθεί από τις υπηρεσίες της Ευρωπαϊκής Κοινότητας (ΕΟΚ).

Κάθε χώρος λοιπόν που χρησιμοποιεί μουσική πληρώνει αντίστοιχα δικαιώματα ανάλογα με το τι είδους χώρος είναι (π.χ. ταβέρνα, κοιμητήριο, σούπερ μάρκετ, πούλμαν, ξενοδοχείο, συναυλία, νοσοκομείο, γήπεδο κλπ) με την κατηγορία του (π.χ. πολυτελείας, α, β, κλπ), το εμβαδόν του, τον τρόπο μετάδοσης μουσικής (ζωντανή, μπαγκράουντ, D.J., μηχανική), του χρόνου και τόπου λειτουργίας του, των εσόδων από πώληση εισιτηρίων και γενικά κριτηρίων που έχουν μελετηθεί και υιοθετηθεί από τις 12 χώρες της ΕΟΚ.

Το πρόβλημα το εκθέσαμε και είναι μεγάλο αν σκεφθείτε ότι για την Αεροβική η ΑΕΠΙ ζητάει 20.000 δρχ., και σε δύο χρόνια μπορεί να το κάνει 100.000 δρχ.
Γράψτε μας τις εμπειρίες σας και τις θέσεις σας στο θέμα.

**Η ισχύς εν τη ενώσει:
Θύμιος Περισίδης**

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΓΑΜΠΕΣ
 1- ΑΝΑΣΧΗΚΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
 2- ΑΝΑΣΧΗΚΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

ΚΝΗΜΗ
 3- ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΝΗΜΗΣ

ΠΟΔΙΑ
 4- ΒΑΘΕΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ (ΣΚΟΥΤ)
 5- LUNGES
 6- ΧΑΚ ΣΚΟΥΤ
 7- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
 8- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
 9- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

ΜΕΣΗ - ΓΛΩΤΤΙΑ
 10- ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟ
 11- ΑΣΚΗΣΗ - ΚΑΛΜΕΣ
 12- ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ
 13- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΣΤΗΘΟΣ
 14- ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΘΟ ΠΑΡΑ
 15- ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΤΕΠΤΟΜΕΝΟ ΠΑΡΑ
 16- ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 17- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΘΟ ΠΑΓΚΟ
 18- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΘΟ ΠΑΓΚΟ ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΑΥΓΙΣΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ
 19- ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ

ΔΕΞΤΕΡΕΣ
 20- ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
 21- ΟΡΘΡΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
 22- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 23- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ (ΠΡΗΤΣΕΣ)
 24- ΟΡΘΡΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΕΛΞΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ
 25- ΣΚΥΡΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΑΡΙΣΤΕΡΕΣ
 26- ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
 27- ΟΡΘΡΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
 28- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 29- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ (ΠΡΗΤΣΕΣ)
 30- ΜΟΝΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ
 31- ΟΡΘΡΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
 32- ΟΡΘΡΕΣ ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
 33- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ
 34- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΗΘ
 35- ΠΕΡΙΟΡΕΣ ΑΛΤΗΡΑ
 36- ΔΙΠΛΑΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

ΑΥΧΕΝΑΣ
 37- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

ΑΝΤΕΡΑ
 38- ΠΙΕΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ
 39- ΠΙΕΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ
 40- ΠΙΕΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ
 41- ΠΙΕΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
 42- ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 43- ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 44- ΑΝΑΣΧΗΚΜΑΤΑ Η ΦΑΛΔΙΑ ΠΟΔΙΩΝ
 45- ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ Η ΜΠΑΡΑ

ΑΥΧΕΝΑΣ
 46- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

ΑΝΤΕΡΑ
 47- ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 48- ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
 49- ΑΝΑΣΧΗΚΜΑΤΑ Η ΦΑΛΔΙΑ ΠΟΔΙΩΝ
 50- ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ Η ΜΠΑΡΑ

ΑΥΧΕΝΑΣ
 51- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

ΑΝΤΕΡΑ
 52- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΤΟ!

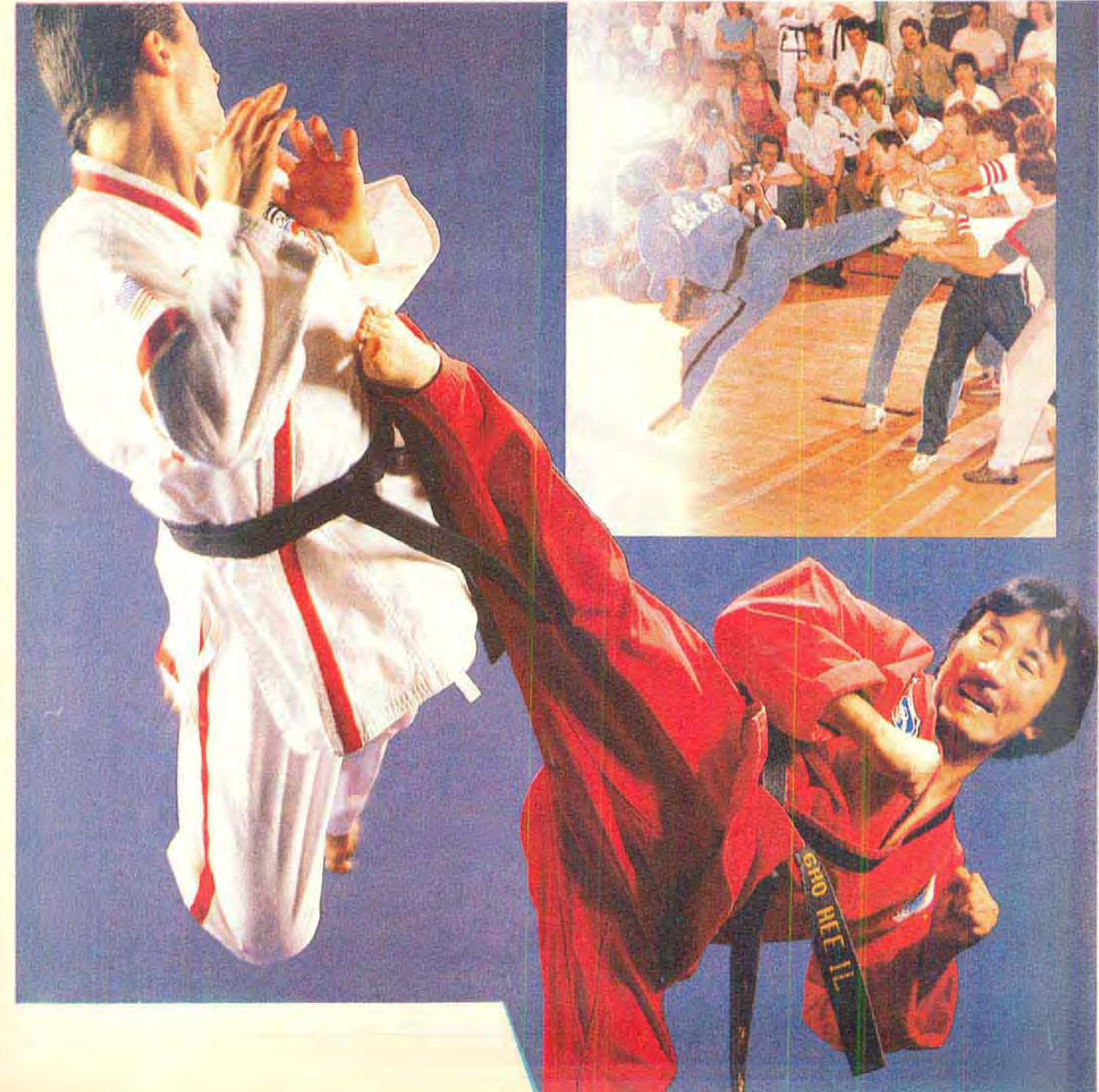
Από τον Μάστερ Χι Ιλ Τσο
 Απόδοση: Γιώργος Περγιάλης

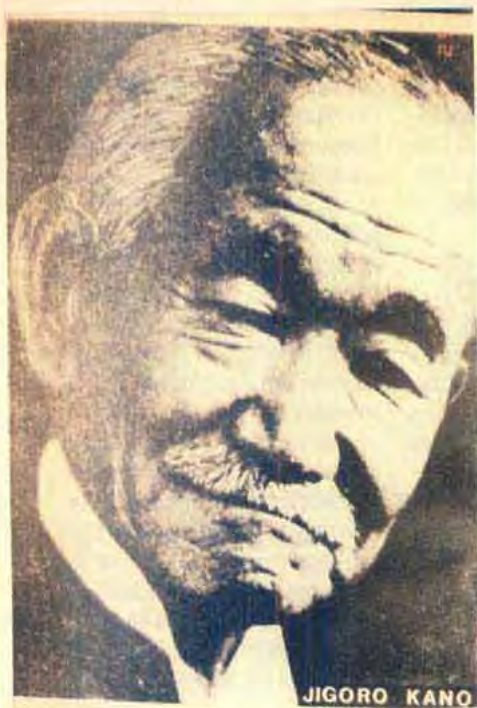
Μαθαίνετε φιλοσοφία; Αυτή είναι η πιο συχνή ερώτηση που γίνεται από τους εκπαιδευόμενους. Φαίνεται ότι μέσα από τη διδασκαλία της μαχητικής τέχνης, ξυπνά στους ανθρώπους μια τεράστια ανάγκη για διόραση στον πνευματικό κόσμο, μια ανάγκη για απόκτηση κοφτερού πνεύματος. Πολλοί μαθητές δείχνουν ακόμα και στο ξεκίνημα του μαθήματος μεγάλο ενδιαφέρον πάνω σ' αυτό το θέμα.

ΕΙΝΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ
 Το πρόβλημα σ' αυτή την υπόθεση είναι ότι πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη μαχητική τέχνη σαν μια θρησκεία. Η μαχητική τέχνη μπορεί να κυριαρχεί σε πολλά θέματα, όμως παρ' όλα αυτά δεν είναι θρησκεία. Μέσα από πραγματικά αληθινή εκπαίδευση στη μαχητική τέχνη μπορούμε, μάλιστα, να έχουμε τη δική μας, προσωπική εμπάθυση μέσω του πνεύματος, στο θέμα πάντα της θρησκείας. Αυτό δεν σημαίνει ότι η

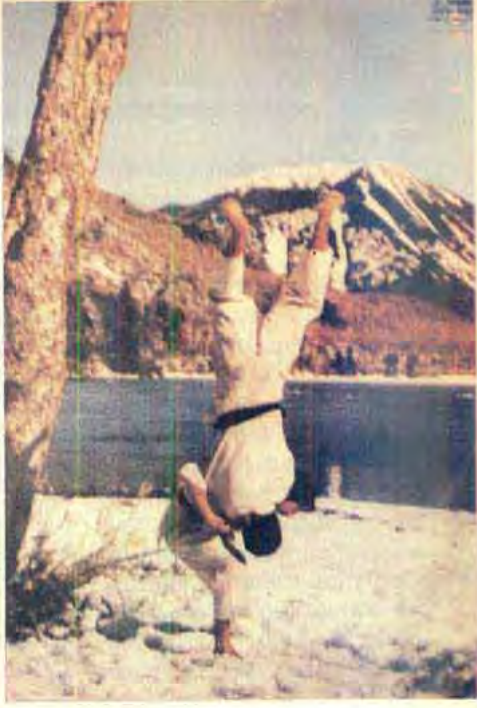
μαχητική τέχνη δεν έχει και μια πλευρά που ανήκει στην πνευματική καλλιέργεια. Κάθε μαθητής ή εκπαιδευόμενος αναγνωρίζει ότι τα περισσότερα συστήματα μαχητικών τεχνών έχουν τμήματα που έχουν να κάνουν με πνευματική και διανοητική εργασία. Πάντα μάθαινα ότι σαν ανθρώπινη υπέρβαση διαιρούμαστε σε τρία "εγώ": το φυσικό, το διανοητικό και το πνευματικό. Η μαχητική τέχνη θα πρέπει να απευθύνεται εξίσου και στα

τρία μέρη και να τα δυναμώνει ώστε να διαμορφώνει μια ενιαία προσωπικότητα. **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΣ**
 Τότε γεννιέται το ερώτημα: πώς μπορούμε να αναπτύξουμε το πνευματικό και διανοητικό μας μέρος, όταν η μαχητική τέχνη δεν είναι θρησκεία;

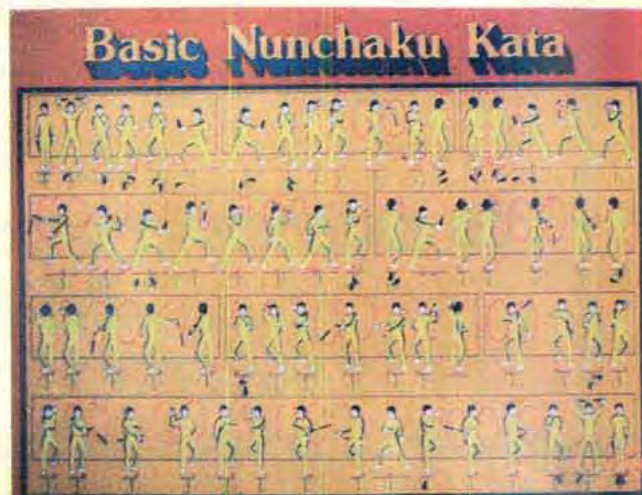




JIGORO KANO



**ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΦΙΣΣΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ
ΣΤΕΛΝΟΝΤΑΙ ΑΤΣΑΛΑΚΩΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΙΑΝΙΚΩΣ & ΧΟΝΔΡΙΚΩΣ
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΣΤΟ 82.24.794
ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ
ΣΤΟΥΣ
ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ**



Η απάντηση είναι: μέσω του συνδυασμού της φυσικής εξάσκησης και της πείρας.

Στη δική μου σχολή, η φυσική εξάσκηση των μαθητών μου είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της φιλοσοφίας των.

Διδάσκω σε μια πολύ απαιτητική τάξη και η κοινή πείρα που απέκτησαν από την εκπαίδευση, είναι ότι οπουδήποτε είναι περιορισμένοι, πάντα έχουν κάποια σύνορα. Σωματικά δεν είναι τέλειοι, φυσικά δεν είναι τέλειοι. Υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα τα οποία γίνονται εύκολα για μερικούς μαθητές (για ελάχιστους περισσότερο, για άλλους λιγότερο), και υπάρχουν άλλα πράγματα που πάντα θα μένουν δύσκολα. Αυτό που θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν είναι πως είναι περιορισμένοι, ότι έχουν σύνορα, δεν είναι πλέον ελεύθεροι αληθινά να ωριμάσουν.

Αφήστε με να σας το εξηγήσω. Αν οι μαθητές ξεφύγουν από αυτό, ότι δηλαδή όλα αυτά που κάνουν είναι τεχνικά τέλεια, τότε θα γίνουν αμελείς. Παρατάνε τη συνεχή εξάσκησή τους, τις τεχνικές και τις φόρμες, και γίνονται αυτάρεσκοι. Αυτό είναι το ξεκίνημα του πεισματος και του θανάτου.

Αν όμως οι μαθητές, παρόλα αυτά διακρίνοντας στην άλλη πλευρά, γνωρίζουν ότι έχουν σύνορα, τότε θα εξετάζουν κάθε τεχνική, θα επανεξετάζουν ξανά και ξανά το σώμα τους για να βελτιωθούν, και για να μπορέσουν να καλυτερεύσουν την τεχνική τους. Αυτή η μέθοδος της εξέτασης και του επανειλημμένου κοντρόλ ως προς τον εαυτό τους, θα κρατηθεί μέχρι τα τελευταία τους

χρόνια ζωής, και πάνω σ' αυτό το δρόμο παίρνει μορφή η πνευματική φιλοσοφία. Οποιοσ ψάχνει για φιλοσοφία στη μαχητική τέχνη, θα πρέπει να εξασκείται σωματικά.

Τη φιλοσοφία θα πρέπει να τη ζήσει κανείς. Για να κάνουμε αληθινή τη φιλοσοφία θα πρέπει να διαθέτουμε μια ορισμένη πείρα, έτσι ώστε αυτή η φιλοσοφία να γίνει πραγματικότητα. Η φιλοσοφία είναι κάτι που θα πρέπει να τη ζήσει κανείς, δε διδάσκεται, δε διαλέγεται. Για πολλούς ανθρώπους η προσωπική τους φιλοσοφία είναι ακριβώς αυτό: προσωπική. Είναι δύσκολο να εξηγηθεί ή να δοθεί με λόγια. Γι' αυτούς τους λόγους, πολλοί εκπαιδευτές μαχητικών τεχνών δεν διδάσκουν καμία απολύτως φιλοσοφική προσθήκη - ακόμα και σ' όλη τη διδακτική ύλη, κάτι που φυσικά θα δημιουργούσε σ' ένα μαθητή δυσκολίες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να υπάρχουν σοβαρές παρεξηγήσεις. Π.χ. για ένα δάσκαλο του τάε-κβον-ντο είναι πιο εύκολο και άνετο να διδάσκει τάε (λακτίσματα) και κβον (γροθιές και μπλόκα), παρά να μιλά για το ντο (μια τέχνη, που τείνει προς ένα τρόπο ζωής).

Πολλοί μαθητές, κυρίως ένας μεγάλος αριθμός Ευρωπαίων μαθητών, που είχα και την ευχαρίστηση να γνωρίσω, δεν έδειξαν τόσο ενδιαφέρον για το "ντο", όσο έδειξαν για το τάε και το κβον. Αυτό είναι πολύ άσχημο, διότι μπορώ εύκρινα να υποθέσω ότι το "ντο" στα σχεδόν 40 μου χρόνια εξάσκησης ήταν το πιο ενδιαφέρον μέρος της όλης αυτής εργασίας. Κατά τις δικές μου εμπειρίες, η μόνη δυνατότητα να πλησιάσει κανείς το "ντο" είναι η πειθαρχία. Κατά την πα-

ραμονή και επίσκεψή μου στην Ευρώπη, όπου και διευθύνω τώρα σεμινάρια στην Ολλανδία, τη Δ. Γερμανία, την Αγγλία και την Ιρλανδία, θα δώσω ακριβώς σ' αυτό το θέμα το κύριο βάρος.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ "ΝΤΟ"

Η πειθαρχία είναι το κλειδί. Γι' αυτό λέμε: "Μάλιστα, κύριε" και "Όχι, κύριε". Γι' αυτό υποκλινόμαστε. Αυτό δεν γίνεται προς όφελος του δασκάλου. Γίνεται για τους μαθητές. Μέσω αυτού οι μαθητές δαμάζουν τον εγωισμό τους. Αυτό είναι το μυστικό του "ντο". Ερχεται κάπως λεπτά στη ζωή του, τόσο αθόρυβα που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το παίρνουν ειδηση καν. Ξαφνικά μια μέρα, πράττουν διαφορετικά, καταλαβαίνουν πράγματα που σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση θα ρωτούσαν και θα ήταν περιεργοί. Όλα αυτά έρχονται από το "ντο". Είναι αυτή η φιλοσοφία που οδηγεί το μαθητή στη ζωή.

ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ "ΝΤΟ"

Είναι η πιο δυνατή αντίρρηση που έχω ενάντια σ' αυτό το Ολυμπιακό άθλημα στο οποίο τόσο Ευρωπαίοι μαθητές εξασκούνται και ασχολούνται. Προπονητές που κατατάσσονται "μάστερ" δεν έχουν καμία θέση στη μαχητική τέχνη. Αυτή είναι η περιγραφή ενός αθλήματος και σ' ένα άθλημα δεν υπάρχει κανένα "ντο".

Δε θέλω να υποβιάσω το αθλητικό τάε-κβον-ντο, γιατί ξέρω ότι και αυτό έχει μια θέση σ' αυτό το σύστημα που λέγεται μαχητική τέχνη. Παρόλα αυτά όμως γνωρίζω ότι μόνο προσωρινά πλεονεκτήματα αποκτούνται και κερδίζονται αν δούμε τη

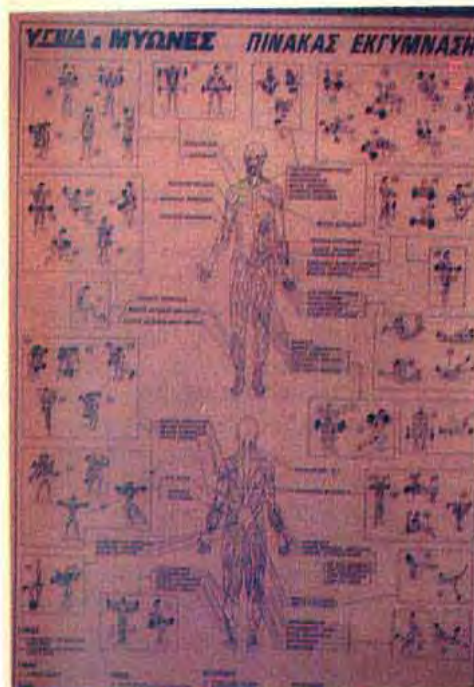
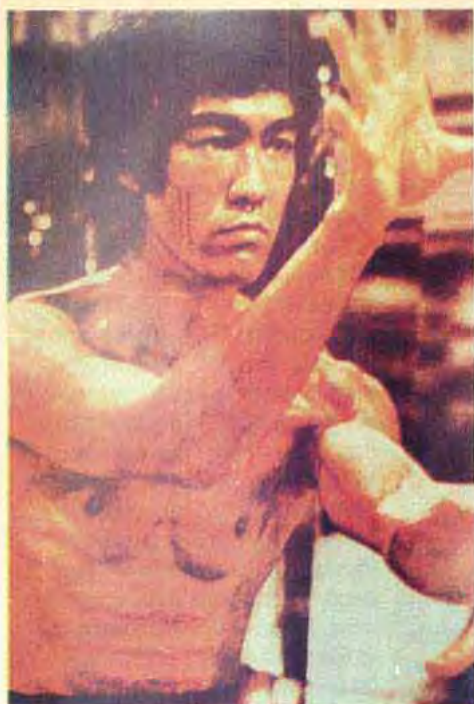
μαχητική τέχνη μόνο σαν άθλημα. Αυτό για μένα είναι και το λιγότερο ενδιαφέρον κομμάτι. Εδώ πλέον μιλάει ο αριθμός με τη δυνατή του φωνή. Ας σκεφτούμε τα εκατομμύρια των μαθητών που ασκούνται στη μαχητική τέχνη και που είναι σκορπισμένοι σε όλο τον κόσμο, και μετά ας δούμε τους πρωταθλητές του αθλήματος, που με αυτούς τους αγώνες κερδίζουν χρήματα. Πραγματικά αυτό είναι μηδέν.

Μετά τη σαραντάχρονη θητεία μου πιστεύω ότι κατακτήθηκαν πολλά. Ξεκίνησαν την εκπαίδευσή μου από τα 10 μου χρόνια. Τώρα πια είμαι σχεδόν πνήγντα. Πιστεύω ότι σαν μαχητής έχω φτάσει σ' ένα επίπεδο όπου νιώθω ικανοποίηση που περιβάλλομαι από τη γνώση. Εχω γράψει 11 βιβλία κι έχω παράγει 30 βιντεοταινίες και για όλα αυτά είμαι αληθινά περήφανος. Η υπομονή που απέκτησα είναι ολοφάνερη και έχω τη φοβερή επιθυμία να μεταφέρω τις γνώσεις μου σε όσους πολλούς μαθητές μπορώ. Ευχαριστώ τη ζωή μου, την επιτυχία και τη θητεία μου στο τάε-κβον-ντο, συγκεκριμένα όμως στο "ντο".

Οι απόψεις μου, που έθιξα σύντομα εδώ, δεν είναι απόψεις μόνο του τάε-κβον-ντο. Αυτές οι αλήθειες βρίσκονται σε κάθε μεγάλη θρησκεία: ινδοϊσμό, βουδισμό, ταοϊσμό, ακόμα και σε βιβλικές γραφές. Η μαχητική τέχνη στο θέμα αυτό δεν έχει κανένα μονοπώλιο. Προσφέρει μόνο μια δυνατή και μεγάλη ευκαιρία, να αποκτήσει κανείς για τον εαυτό του όλες αυτές τις αλήθειες.

Χι Ιλ Τσο

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΛΕΕΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΙ ΑΣ ΠΟΝΑΕΙ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΟ ΕΚΤΙΜΑΝΕ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΧΘΡΟΙ ΤΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1966**



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΦΙΣΣΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΣΤΕΛΝΟΝΤΑΙ ΑΤΣΑΛΑΚΩΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΙΑΝΙΚΩΣ & ΧΟΝΔΡΙΚΩΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΣΤΟ 82.24.794 ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΣΤΟΥΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ



ΣΟΡΙΝΤΖΙ ΚΕΜΠΟ

Ρωτήστε τον μέσο μαχητή τι γνωρίζει για το Σορίντζι Κέμπο και το πιο πιθανό είναι πως θα σας κοιτάξει με ανοιχτό το στόμα ή θα σας ρωτήσει ευγενικά: "Σορίντζ... πώς το 'πες;"

Δεν πρόκειται να βρείτε το κέμπο να διδάσκεται σε μεγαλοπρεπείς μαχητικές σχολές, ούτε θα δείτε φαναχτερές διαφημίσεις στα περιοδικά. Αυτό δεν πρέπει να σας προκαλεί έκπληξη. Βασικό στοιχείο της φιλοσοφίας του κέμπο είναι ότι οι εκπαιδευτές του δεν πρέπει να βγάζουν το ψωμί τους διδάσκοντας την τέχνη, και ότι η διδασκαλία πρέπει να γίνεται μόνο στον ελεύθερο χρόνο τους έναντι μηδαμινού αντιπάλου, σε όποιον ενδιαφέρεται να μάθει, με την ελπίδα ότι διαπλάθοντας καλύτερους ανθρώπους θα φτιαχτεί κι ένας καλύτερος κόσμος. Οσο ιδεαλιστικό κι αν ακούγεται αυτό, υπάρχουν σε ολόκληρο τον κόσμο περισσότεροι από 1.500.000 μαθητές στο κέμπο.

Το Σορίντζι Κέμπο αναπτύχθηκε από τον Ιάπωνα Ντοσίν Σο. Κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, ο Σο ταξίδεψε στην Κίνα σαν πράκτορας της Ιαπωνίας και, το αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων του σ' εκείνη τη χώρα, ήταν να μάθει την μαχητική τέχνη "αραχάν νο κεν". Αυτή είναι μια εκδοχή της μαχητικής τέχνης που διδασκόταν τον 6ο μ.Χ αιώνα στους Βουδδιστές καλόγηρους του Ναού των Σαολίν στην Κινέζικη Επαρχία Χονάν, από τον Μποντχιντχάρμα, ο οποίος ήταν οπαδός του Βούδδα. Αντίθετα με όσα πιστεύει η πλειοψηφία του κόσμου, η τέχνη δεν διδασκόταν στους ιερείς σαν μέθοδος αυτοάμυνας, αλλά περισσότερο σαν τρόπος ένωσης του πνεύματος με το σώμα, και την εξασκούσαν καθημερινά σαν ένα είδος προσευχής. Πολύ αργότερα στην ιστορία του ο Ναός των Σαολίν (που στα Ιαπωνικά προφέρεται Σορίντζι) απόκτησε φήμη σαν κέντρο άσπλων μαχητικών τεχνών.

Το 574 μ.Χ, ο Αυτοκράτορας Γου Τι ανάμεσα στις άλλες ενέργειες που έκανε για να εξαλείψει το Βουδδισμό, κατέστρεψε το Ναό των Σαολίν. Το αποτέλεσμα ήταν να διασκορπιστούν οι μοναχοί σε ολόκληρη τη χώρα και ν' αρχίσουν να διδάσκουν την τέχνη στο λαό, αναπτύσσοντας ο καθένας το δικό του προσωπικό στυλ. Εχοντας ταξιδέψει σε ολόκληρη την Κίνα, ο Ντοσίν Σο μπόρεσε να παρατηρήσει και να μάθει πολλά από τα διαφορετικά στυλ του κέμπο. Το 1936, σε μια τελετή στο Ναό των Σαολίν, ο Σο ανακηρύχθηκε αρχηγός της Βόρειας Σχολής των Σαολίν, από τον προηγούμενο αρχηγό και εκπαιδευτή του Σο, ο οποίος ονομαζόταν Γουέν Λάο Σι. Ο Σο αποφάσισε να αναθεωρήσει και να συνενώσει τα στυλ που είχε μάθει σε ένα επιτυχημένο σύστημα μαχητικής τέχνης που σήμερα είναι γνωστό σαν Σορίντζι Κέμπο, η μαχητική τέχνη του Ναού των Σαολίν.

Με το τέλος του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, ο Σο γύρισε στην Ιαπωνία και είδε ότι ο λαός του είχε χάσει το ηθικό του. Ο πόλεμος είχε πλήξει την υπερηφάνειά τους τόσο βαθιά όσο και τις περιουσίες τους. Σκέφτηκε λοιπόν ότι ίσως μέσω του κέμπο και της φιλοσοφίας του, θα μπορούσε να βοηθήσει στη διαμόρφωση χαρακτήρων που θα ήταν ικανοί να στήσουν και πάλι την Ιαπωνία στα πόδια της. Αρχίζοντας ταπεινά σ' ένα ντότσο που βρισκόταν στην πίσω αυλή ενός σπιτιού, το κέμπο αναπτύχθηκε σε μια εκλεπτυσμένη μαχητική τέχνη, με ενσωματωμένες επιστημονικές και ιατρικές αρχές καθώς επίσης και τη Βουδδιστική φιλοσοφία.

Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι υπάρχει μόνο ένα Σορίντζι Κέμπο, και πως μόνο εκείνοι που έχουν ακολουθήσει τις διδασκαλίες του Ντοσίν Σο και του Ναού των Σαολίν στην Ιαπωνία είναι οι πραγματικοί οπαδοί του στυλ. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες πολλοί άνθρωποι στήνουν σχολές στις οποίες ισχυρίζονται ότι διδάσκεται το Σορίντζι Κέμπο, αλλά δεν έχουν δεσμούς με την Ιαπωνία και επομένως είναι ψεύτικοι.

Το Σορίντζι Κέμπο, αντίθετα με πολλές άλλες μαχητικές τέχνες, αναπτύχθηκε σαν τρόπος εκμάθησης του ίδιου του εαυτού του μαχητή, και όχι σαν μια απλή μέθοδος αυτοάμυνας ή νίκης σε αγώνες. Είναι ένας τρόπος ζωής, που έχει τις ρίζες του στη Βουδδιστική φιλοσοφία "κόντζο-ζεν". Ακριβώς γιαυτό το λόγο, το Σορίντζι Κέμπο στην Ιαπωνία αντιμετωπίζεται σαν θρησκεία.

Αν και στο Δυτικό κόσμο η φιλοσοφία του Κόντζο-Ζεν δεν διδάσκεται στους μαθητές του Σορίντζι Κέμπο (εξαιτίας των πολλών διαφορετικών μας πίστewων), οι μαθητές ζώνες είναι υποχρεωτικό να γνωρίζουν τις βασικές αρχές των διδασκόντων της. Όταν φτάσει αυτό το επίπεδο, η τρόπος σκέψης του μαθητή βρίσκεται σε συντονισμό με τον τρόπο σκέψης του κέμπο.

Η φιλοσοφία του Κόντζο-Ζεν στηρίζεται στην άποψη ότι εκείνο το οποίο προκαλεί τη διαφορά σε μια κοινωνία είναι η ποιότητα των ατόμων που την αποτελούν. Αν όλα τα μέλη μιας κοινωνίας είναι δυνατά, τότε η κοινωνία είναι κι εκείνη δυνατή. Στο Κόντζο-Ζεν το άτομο επιδιώκει τη γνώση σα μοναδικό τρόπο επίλυσης των προβλημάτων του. Το άτομο αναζητεί την τελειότητα στο μέγιστο, του πνεύματος και του σώματος, με σκοπό να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός καλύτερου κόσμου. Οι οπαδοί του Κόντζο-Ζεν προσπαθούν να πετύχουν μια προσεκτική ισορροπία ανάμεσα στο να βλέπουν τις ανάγκες τις δικές τους και τις ανάγκες των άλλων. Η ισορροπία αυτή ονομάζεται "Μεσαίο Μονοπάτι" ή "Χρυσή Τομή", και σύμφωνα μ' αυτήν προσπαθεί κανείς να ζήσει και για τον εαυτό του και για τους άλλους. Το άτομο αναζητεί αυτή την ισορροπία σε κάθε άποψη της ζωής του, σωματική και πνευματική.

Το Σορίντζι Κέμπο βοηθάει το άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του αναπτύσσοντας τη σωματική του δύναμη -προφέροντας έτσι καλή υγεία, εκπαίδευση και πειθαρχία του νου- και διδάσκοντάς το αυτοάμυνα. Ακολουθώντας αυτό το μονοπάτι, το άτομο είναι σε θέση να αποτελεί αποτελεσματική και θετική δύναμη στην κοινωνία και να συνειδητοποιεί τους προσωπικούς του στόχους.

Ενα από τα πρώτα πράγματα που παρατηρεί ο νεοφερμένος μπαίνοντας σε μια σχολή κέμπο, είναι το σύμβολο το οποίο υπάρχει στις φόρμες των μαθητών. Το σύμβολο αυτό ο-

νομάζεται "Μάντζι" και αποτελεί το σύμβολο του Βουδδισμού εδώ και 2500 χρόνια. Σκαλισμένο σε πέτρα σε ναούς της Κίνας, της Ινδίας και της Ιαπωνίας, καθώς και σε ναούς αρχαίων πολιτισμών όπως της Τροίας και της Αιγύπτου, το Μάντζι είναι ίσως ένα από τα πιο παλιά γνωστά σύμβολα του ανθρώπου. Βλέποντάς το όμως κανείς, σίγουρα σκέφτεται κάτι άλλο: είναι η πασίγνωστη σβάστικα, το σύμβολο που χρησιμοποίησε ο Αδόλφος Χίτλερ για το Τρίτο Ράιχ. Αναζητώντας ένα σύμβολο για το Τρίτο Ράιχ, ο Χίτλερ ήθελε κάτι ξεκάθαρα δυνατό και επιβλητικό. Δυστυχώς διάλεξε το Μάντζι, το οποίο -αν και ο σταυρός του έχει αντιθετη φορά- συχνά συγχέεται με τη σβάστικα. Τι ήταν εκείνο που τον έκανε να διαλέξει το Μάντζι, δεν το γνωρίζουμε. Οποιοσ κι αν είναι ο λόγος, το Μάντζι παραμένει το κατά κάποιο τρόπο αμφιλεγόμενο σύμβολο του Βουδδισμού και του Σορίντζι Κέμπο.

Οι χυτές γραμμές του σταυρού του Μάντζι συμβολίζουν την φιλοσοφία του Κόντζο-Ζεν: την αλληλεπίδραση ουρανού και γης, και της θετικής αρσενικής αρχής (αιτία και δύναμη) με την αρνητική θηλυκή (ευσπλαχνία και αγάπη) -το γιν και γιανγκ. Αυτό συμβολίζει την συνεχή ροή του σύμπαντός μας, τη μεταφορά από το ένα γεγονός στο άλλο με ενδιάμεση ισορροπία. Οι μαθητές του κέμπο έχουν αυτό το σύμβολο στη φόρμα τους για να τους υπενθυμίζει αυτή τη φιλοσοφία.

Το Σορίντζι Κέμπο περιλαμβάνει αυτή τη φιλοσοφία στην εκπαίδευσή του, χρησιμοποιώντας ισορροπημένα τις σκληρές τεχνικές μια τέχνης όπως είναι το καράτε, τις μαλακές τεχνικές του τζούντο και τεχνικές κλειδωμάτων παρόμοιες με κείνες του ζουζιτσου. Ο καθένας μπορεί να γίνει ικανός στο κέμπο, ανεξάρτητα από μέγεθος, φύλο ή ηλικία, δεδομένου ότι η τέχνη χρησιμοποιεί λογικές, επιστημονικές και ιατρικές αρχές στην εκτέλεση των τεχνικών, παρά ωμή δύναμη.

Οι καινούριοι μαθητές στην αρχή διδάσκονται βασικές τεχνικές, όπως σωστή στάση του σώματος και των ποδιών, βασικά λακτίσματα και γροθιές, ελιγμοί και μπλοκαρίσματα. Από την αρχή επίσης, διδάσκονται τεχνικές στις οποίες χρησιμοποιούνται 142 σημεία πίεσης στο ανθρώπινο σώμα, πράγμα κεντρικής σημασίας στο Σορίντζι Κέμπο. Πιέζοντας σε αυτά τα σημεία -τα οποία βρίσκονται σε οστά, νεύρα και μύες- προκαλείται οδυνηρή αχρήστευση του αντιπάλου, η οποία μας επιτρέπει να τον βγάλουμε εκτός μάχης με ένα λά-

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος No 93, ΜΑΡ'94 - Σελ. 77/96

ΒΙΔΕΟ VIDEO (822-4794) ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ- ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

**Παραγγίξτε σήμερα στο 82.24.794
τις κασέτες παραγωγής μας που σας
ενδιαφέρουν.**

**Σας δίνουμε στη συνέχεια τους σ-
γώνες που περιλαμβάνει κάθε κασέτα .**

**ΚΑΣΕΤΑ 93Κ1/90 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΑΝΔΡΩΝ 1993
ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ,
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
11-4-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93Κ2/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ,
ΚΟΡΑΣΙΩΝ (8-16 ΕΤΩΝ)
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 16-5-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93Κ3/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 22-5-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93Κ4/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 23-5-93**

**ΚΑΣΕΤΕΣ
No 93Κ5Α/170 8επ
No 93Κ5Β/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ
ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ
27-ΝΟΕ-93, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

κτισμα ή μια γροθιά, συνήθως στο η-
λιακό πλέγμα. Με αυτό τον τρόπο, ε-
πιτυγχάνεται ελάχιστη σωματική βλά-
βη του αντιπάλου. Αυτό είναι εντελώς
αντίθετο με άλλες μαχητικές τέχνες,
οι οποίες τραυματίζουν σοβαρά ή και
σκοτώνουν τον αντίπαλο. Τέτοια κα-
ταστρεφτικές συνέπειες θεωρούνται
αχρειάστες στο κέμπο. Αν κανείς μπο-
ρεί να βγάλει εκτός μάχης τον αντί-
παλο χωρίς να του κάνει μεγάλο κα-
κό, τόσο το καλύτερο. Γιαυτό
ακριβώς, όλοι οι μαθητές του κέμπο
μαθαίνουν από την αρχή ότι δεν πρέ-
πει να προκαλούν μια επίθεση, αλ-
λά να αμύνονται και στη συνέχεια να
επιτίθενται. Κάτι τέτοιο δεν οφείλε-
ται μόνο στη φιλοσοφία της τέχνης.
Προσφέρει το πλεονέκτημα του πρό-
σθετου χρόνου για εκτίμηση και α-
ντιμετώπιση της κατάστασης.

Αν κάποιος δείξει μεγάλη επιθυ-
μία να μάθει κέμπο, του δίνεται ένας
κατάλογος όλων των τεχνικών που
πρέπει να μάθει για να πάρει από κα-
φέ μέχρι μαύρη ζώνη (τα επίπεδα ζω-
νών στο κέμπο αρχίζουν με άσπρη,
και συνεχίζουν με τρεις καφέ και εν-
νέα μαύρες ζώνες). Το περιεχόμενο
αυτών των προπονητικών εγχειριδίων
συντάσσεται από τον Παγκόσμιο
Οργανισμό Σορίντζι Κέμπο, ο οποί-
ος εδρεύει στην πόλη Ταντότσου στο
νησί Σικόκου της Ιαπωνίας. Κάθε ε-
πίπεδο γίνεται έτσι ώστε ο μαθητής
να πηγαίνει προοδευτικά από το έ-
να στο άλλο, με όσο το δυνατόν πιο
φυσικό και λογικό τρόπο. Οι τεχνικές
οι οποίες στην αρχή φαίνονται εξαι-
ρετικά δύσκολες και ασυνήθιστες, γί-
νονται απόλυτα κατανοητές στα ψη-
λότερα επίπεδα, καθώς ο μαθητής
κατανοεί την ουσία τους.

Μια τυπική προπόνηση αρχίζει
με προθέρμανση, γροθιές, λακτί-
σματα και τεχνικές μπλοκαρισμάτων,
μετά τις οποίες οι μαθητές προτοι-
μάζονται για αυτοσυγκέντρωση.
Πρόκειται για αυτοσυγκέντρωση Ζεν
σε καθιστή στάση, κατά την οποία
οι μαθητές μαθαίνουν να ελέγχουν
την αναπνοή τους. Καθισμένοι στη
στάση του λωτού, οι μαθητές ει-
σπνέουν βαθιά για επτά δευτερόλε-
πτα, κρατάνε την αναπνοή τους τρία
δευτερόλεπτα, στη συνέχεια εκπνέ-
ουν το 70% του αέρα σε 10 δευτε-
ρόλεπτα, αφήνοντας το υπόλοιπο
30% στους πνεύμονές τους. Επειτα
επαναλαμβάνουν τον κύκλο. Ο έ-
λεγχος της αναπνοής παίζει σημα-
ντικό ρόλο σε όλες τις μορφές ά-
σκησης και ιδιαίτερα στις μαχητικές
τέχνες. Χρειάζεται μεγάλη προπό-
νηση και αυτοσυγκέντρωση για να ε-
πιτευχθεί ο έλεγχος της αναπνοής.
Αν και η ουσία της αυτοσυγκέντρω-
σης Ζεν σε καθιστή στάση είναι πο-

λύ βαθύτερη από την απλή εξάσκη-
ση της αναπνοής, ο βασικός σκοπός
της διδασκαλίας της στη Δύση είναι
αυτός. Στο Κέμπο πιστεύεται ότι ό-
ταν ελέγχεται καλά η αναπνοή, ε-
λέγχεται αντίστοιχα και το πνεύμα.

Το τρίτο μέρος της προπόνησης
στο Σορίντζι Κέμπο έχει να κάνει με
εξάσκηση στη μαχητική τέχνη. Κά-
θε μαθητής, κάθε επιπέδου και ζώ-
νης εξασκείται με έναν δεύτερο. Το
Σορίντζι Κέμπο δίνει μεγάλη έμφαση
στην αμοιβαία εξάσκηση, η οποία έ-
χει αποδειχθεί εξαιρετικός και απο-
τελεσματικός τρόπος για την ανά-
πτυξη σεβασμού προς τον
συμμαχητή. Χρειάζεται μεγάλος βαθ-
μός συνεργασίας, υπομονής και ε-
πικοινωνίας για την εκμάθηση του Κέ-
μπο, και ελπίζεται ότι αυτές οι
ποιότητες θα ακολουθούν τους μα-
θητές στο χώρο της εργασίας και της
οικογένειάς τους.

Στο Σορίντζι Κέμπο, ο εκπαιδευ-
τής δεν στέκεται στην άκρη, ψυχρός
και απόμακρος, δίνοντας οδηγίες στη
μάζα, αλλά κινείται από μαθητή σε
μαθητή, προσέχοντας αν εκτελούν
σωστά τις τεχνικές και προσφέρο-
ντας στον καθένα την ατομική προ-
σοχή που απαιτεί. Αυτή η μέθοδος δι-
δασκαλίας είναι πολύ σημαντική για
τη δημιουργία μιας αρμονικής ατμό-
σφαιρας αμοιβαίου σεβασμού και συ-
ναδελφικότητας ανάμεσα στον δά-
σκαλο και το μαθητή.

Η πειθαρχία στο Κέμπο προ-
σφέρεται στον μαθητή από το εσω-
τερικό. Δεν πέφτουν καρπαζιές στο
κεφάλι για μια τεχνική που δεν εκτε-
λέστηκε σωστά, ούτε άγριες ματιές
από τον εκπαιδευτή προς τους μα-
θητές που είναι θορυβώδεις, ούτε
παιδιάστικες τιμωρίες όπως τα πους-
απς για την κακή συμπεριφορά. Ο εκ-
παιδευτής δείχνει ποιό είναι το σω-
στό, δίνοντας ο ίδιος το παράδειγμα.
Στο χέρι του μαθητή είναι αν θα το
ακολουθήσει ή θα το αγνοήσει. Κα-
λύτερος μαχητής είναι εκείνος που
διαλέγει την πειθαρχία, και όχι εκεί-
νος που αναγκάζεται να πειθαρχή-
σει. Εκείνος που αναζητεί την τελει-
ότητα του εαυτού του, και όχι εκείνος
που απλά θέλει να ικανοποιήσει τον
εκπαιδευτή του. Τον εαυτό του πρέ-
πει να επιδιώκει να ικανοποιήσει.

Το Σορίντζι Κέμπο χωρίζεται σε
δύο κύρια μέρη: το "γκόχο" (σκληρό
σύστημα) και το "τζούχο" (μαλακό
σύστημα). Το Γκόχο αποτελείται από
άμυνες ενάντια σε λακτίσματα και
γροθιές. Η έμφαση δίνεται στο μπλο-
κάρισμα και την αστραπιαία αντιπί-
θεση, με τη χρήση μιας περιστροφι-
κής κίνησης των γοφών για την
επίτευξη ανάπτυξης πλήρους δύνα-
μης του σώματος στο μπλοκάρισμα,

λάκτισμα ή την γροθιά. Οι ελιγμοί (ταϊ-
σαμπάκι) παίζουν επίσης μεγάλο ρό-
λο, διδάσκοντας το μαθητή να κινεί-
ται γρήγορα μακριά από την
κατεύθυνση της επίθεσης.

Το Τζούχο συγκεντρώνεται σε ά-
μυνες ενάντια σε αρπάγματα ποικί-
λων μερών του σώματος, σπάζοντας
τη λαβή του αντιπάλου με στρίψιμο
του χεριού (ή των χεριών) του και ε-
φαρμογή της αρχής των υπομοχλών.
Επίσης συγκεντρώνεται στις επιθέ-
σεις σε σημεία πίεσης. Παράδειγ-
μα, αν ο αντίπαλος αρπάξει τον μα-
θητή από τον καρπό, εκείνος κρατάει
τον καρπό του ακίνητο και τον ελευ-
θερώνει με τη δύναμη του πήχου και
του αγκώνα. Υπομόχλιον στην προ-
κειμένη περίπτωση είναι το σημείο α-
πό το οποίο τον έχει αρπάξει ο αντί-
παλος, και είναι πάρα πολύ απλό να
σπάσει τη λαβή χρησιμοποιώντας αυ-
τή την αρχή. Μπορεί να εφαρμοστεί
είτε ο αντίπαλος έχει πιάσει τον καρ-
πό από μέσα, είτε από έξω, πάνω ή
κάτω, με το ένα ή και με τα δύο χέρια.

Στο Τζούχο, ο εκπαιδευόμενος
μαθαίνει τις πολλές τεχνικές του σο-
ρίντζι κέμπο που αφορούν το "κλει-
δωμα" των αρθρώσεων, μερικές από
τις οποίες συνδυάζονται με τεχνικές
στρίψιμάτων (γκιάκου ουάζα). Στις
Γκιάκου Ουάζα περιλαμβάνονται τε-
χνικές πεταγμάτων και παγιδεύσε-
ων, μέσω του συνδυασμού στρίψι-
ματος και κλειδώματος των
αρθρώσεων και επιθέσεων στα ση-
μεία πίεσης. Ο πόνος που προκα-
λείται από αυτές τις τεχνικές είναι τό-
σο έντονος ώστε οι μαθητές πρέπει
να προσέχουν να μην ασκήσουν υ-
περβολική δύναμη στο σημείο πίε-
σης, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυ-
ματισμού του συντρόφου τους. Από
τη στιγμή που πιέζεται ένα σημείο με
αυτές τις τεχνικές, οποιαδήποτε προ-
σπάθεια από μέρους του αντιπάλου
να κινηθεί, καταλήγει σε ακόμα με-
γαλύτερο πόνο. Αυτό δίνει στον α-
μυνόμενο την ευκαιρία να ρίξει αναί-
σθητο τον αντίπαλο με ένα
αστραπιαίο λάκτισμα ή γροθιά.

Μερικοί χειρισμοί απαιτούν ξε-
κάθαρα στον αντίπαλο, ενώ άλ-
λοι απαιτούν μόνο μια ελαφριά πίε-
ση για να φέρουν αποτέλεσμα. Γιαυτό
ακριβώς το Λόγο, οι τεχνικές αυτές
αποκαλύπτονται στους λίγους εκεί-
νους που έχουν τη δυνατότητα να δια-
θέσουν τον μεγάλο χρόνο που απαι-
τείται για την τελειοποίησή τους.
Ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι τα
σημεία πίεσης στο κέμπο είναι α-
κριβώς τα ίδια με εκείνα που χρησι-
μοποιούνται στον βελονισμό.

Μια άλλη άποψη του Σορίντζι Κέ-
μπο είναι το "Σέιχο", μια έκδοση του
Ιαπωνικού μασάζ "Σιάτσου". Το Σέι-

χο λαμβάνει χώρα στο τέλος της προ-
πόνησης και βοηθάει στην χαλάρω-
ση των καταπονημένων μυώνων, ο-
στών και νεύρων, καθώς και στην
επαναφορά της ομαλής κυκλοφορίας
του αίματος. Αφού εντοπιστούν τα
σημεία πίεσης του βελονισμού, αντί
για βελόνες χρησιμοποιούνται οι α-
ντίχειρες.

Ο συνδυασμός σκληρών και μα-
λακών τεχνικών, η ευρεία χρήση ση-
μείων πίεσης, συν το γεγονός ότι υ-
πάρχουν περισσότερες από 650
τεχνικές, καθιστούν το Σορίντζι Κέ-
μπο μια από τις δυσκολότερες μα-
χητικές τέχνες στην εκμάθησή της.

Οι μαθητές μαθαίνουν τις τεχνι-
κές παρατηρώντας πρώτα τον εκ-
παιδευτή να τις εκτελεί, και στη συ-
νέχεια εκτελώντας τις οι ίδιοι με τους
συντρόφους τους. Οι μαύρες ζώνες
συντάσσονται στη διδασκαλία προ-
σφέροντας ατομική βοήθεια στους
μαθητές. Όλα τα επίπεδα ζωνών δι-
δάσκονται στην ίδια τάξη, επιτρέπον-
τας στους χαμηλότερους σε επίπε-
δο μαθητές να μαθαίνουν από
εκείνους που βρίσκονται σε υψηλό-
τερα επίπεδα.

Όπως και στις περισσότερες μα-
χητικές τέχνες, οι τεχνικές του κέμπο
βασίζονται σε κυκλικές, ευθείες και
κυρτές κινήσεις. Το Σορίντζι Κέμπο
κάνει πλήρη χρήση αυτών και άλλων
επιστημονικών αρχών. Για παρά-
δειγμα, αν κόβοντας κάτι το χτυπή-
σεις δυνατά ενώ το κόβεις, θα έχεις
καλύτερο αποτέλεσμα με λιγότερη
ενέργεια απ' ό,τι αν έβαζες το μαχαί-
ρι επάνω και στη συνέχεια έκοβες.
Κατά παρόμοιο τρόπο, όταν χτυπάς
έναν αντίπαλο, είναι πιο αποτελε-
σματικό να το κάνεις χρησιμοποιώ-
ντας ένα στρίψιμο των γοφών για να
αυξήσεις την ισχύ του χτυπήματος,
απ' ό,τι να ρίξεις αποκλειστικά με την
ωμή ισχύ του χεριού.

Αντί να σκληραίνει τα χέρια χρη-
σιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα,
όπως γίνεται στο καράτε, το Σορίντζι
Κέμπο διδάσκει τους μαθητές να χτυ-
πούν στα αδύνατα σημεία του σώ-
ματος, καταργώντας έτσι την ανάγκη
για μεγάλη δύναμη. Οι γροθιές κα-
ταφέρονται με γωνία προς τα πάνω
(το σώμα έχει μικρότερη αντίσταση
σ' αυτού του είδους τα χτυπήματα),
με ταυτόχρονο στρίψιμο των γοφών
για αύξηση της ισχύς της γροθιάς.
Ταυτόχρονα, το αντίθετο χέρι τρα-
βιέται προς τα πίσω, σα να τραβιέται
προς την χορδή ενός τόξου. Το χέ-
ρι που ρίχνει τη γροθιά μένει χαλαρό
μέχρι τη στιγμή πριν ακριβώς από την
επαφή. Με αυτό το τρόπο, στο χτύ-
πημα παίρνει μέρος ολόκληρο το σώ-
μα, κάνοντας τη γροθιά ευκολότε-
ρη και πιο αποτελεσματική.



ΒΙΔΕΟ VIDEO (822-4794) ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ- ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

Παραγγείλτε σήμερα στο 82.24.794 τις κασέτες παραγωγής μας που σας ενδιαφέρουν.
**Σας δίνουμε στη συνέχεια τους α-
γώνες που περιλαμβάνει κάθε κασέτα.**

**ΚΑΣΕΤΑ 93K1/90 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΑΝΔΡΩΝ 1993
ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ,
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
11-4-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93K2/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ,
ΚΟΡΑΣΙΩΝ (8-16 ΕΤΩΝ)
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 16-5-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93K3/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 22-5-93**

**ΚΑΣΕΤΑ 93K4/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 23-5-93**

**ΚΑΣΕΤΕΣ
No 93K5A/170 8επ
No 93K5B/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ
ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΔΡΟΓΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ
27-ΝΟΕ-93, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

κτισμα ή μια γροθιά, συνήθως στο ηλιακό πλέγμα. Με αυτό τον τρόπο, επιπυγχάνεται ελάχιστη σωματική βλάβη του αντιπάλου. Αυτό είναι εντελώς αντίθετο με άλλες μαχητικές τέχνες, οι οποίες τραυματίζουν σοβαρά ή και σκοτώνουν τον αντίπαλο. Τέτοια καταστρεπτικές συνέπειες θεωρούνται αχρείαστες στο κέμπο. Αν κανείς μπορεί να βγάλει εκτός μάχης τον αντίπαλο χωρίς να του κάνει μεγάλο κακό, τόσο το καλύτερο. Γιαυτό ακριβώς, όλοι οι μαθητές του κέμπο μαθαίνουν από την αρχή ότι δεν πρέπει να προκαλούν μια επίθεση, αλλά να αμύνονται και στη συνέχεια να επιπυγχάνονται. Κάτι τέτοιο δεν οφείλεται μόνο στη φιλοσοφία της τέχνης. Προσφέρει το πλεονέκτημα του πρόσθετου χρόνου για εκτίμηση και αντιμετώπιση της κατάστασης.

Αν κάποιος δείξει μεγάλη επιθυμία να μάθει κέμπο, του δίνεται ένας κατάλογος όλων των τεχνικών που πρέπει να μάθει για να πάρει από καφέ μέχρι μαύρη ζώνη (τα επίπεδα ζωνών στο κέμπο αρχίζουν με άσπρη, και συνεχίζουν με τρεις καφέ και εννέα μαύρες ζώνες). Το περιεχόμενο αυτών των προπονητικών εγχειριδίων συντάσσεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Σορίντζι Κέμπο, ο οποίος εδρεύει στην πόλη Ταντότσου στο νησί Σικόκου της Ιαπωνίας. Κάθε επίπεδο γίνεται έτσι ώστε ο μαθητής να πηγαίνει προοδευτικά από το ένα στο άλλο, με όσο το δυνατόν πιο φυσικό και λογικό τρόπο. Οι τεχνικές οι οποίες στην αρχή φαίνονται εξαιρετικά δύσκολες και ασυλήθιστες, γίνονται απόλυτα κατανοητές στα υψηλότερα επίπεδα, καθώς ο μαθητής κατανοεί την ουσία τους.

Μια τυπική προπόνηση αρχίζει με προθέρμανση, γροθιές, λακτίσματα και τεχνικές μπλοκαρισμάτων, μετά τις οποίες οι μαθητές προετοιμάζονται για αυτοσυγκέντρωση. Πρόκειται για αυτοσυγκέντρωση Ζεν σε καθιστή στάση, κατά την οποία οι μαθητές μαθαίνουν να ελέγχουν την αναπνοή τους. Καθισμένοι στη στάση του λωτού, οι μαθητές εισπνέουν βαθιά για επτά δευτερόλεπτα, κρατάνε την αναπνοή τους τρία δευτερόλεπτα, στη συνέχεια εκπνέουν το 70% του αέρα σε 10 δευτερόλεπτα, αφήνοντας το υπόλοιπο 30% στους πνεύμονές τους. Επειτα επαναλαμβάνουν τον κύκλο. Ο έλεγχος της αναπνοής παίζει σημαντικό ρόλο σε όλες τις μορφές άσκησης και ιδιαίτερα στις μαχητικές τέχνες. Χρειάζεται μεγάλη προπόνηση και αυτοσυγκέντρωση για να επιτευχθεί ο έλεγχος της αναπνοής. Αν και η ουσία της αυτοσυγκέντρωσης Ζεν σε καθιστή στάση είναι πο-

λύ βαθύτερη από την απλή εξάσκηση της αναπνοής, ο βασικός σκοπός της διδασκαλίας της στη Δύση είναι ο ίδιος. Στο Κέμπο πιστεύεται ότι όταν ελέγχεται καλά η αναπνοή, ελέγχεται αντίστοιχα και το πνεύμα.

Το τρίτο μέρος της προπόνησης στο Σορίντζι Κέμπο έχει να κάνει με εξάσκηση στη μαχητική τέχνη. Κάθε μαθητής, κάθε επιπέδου και ζώνης εξασκείται με έναν δεύτερο. Το Σορίντζι Κέμπο δίνει μεγάλη έμφαση στην αμοιβαία εξάσκηση, η οποία έχει αποδειχθεί εξαιρετικός και αποτελεσματικός τρόπος για την ανάπτυξη σεβασμού προς τον συμμαχητή. Χρειάζεται μεγάλος βαθμός συνεργασίας, υπομονής και επικοινωνίας για την εκμάθηση του Κέμπο, και ελπίζεται ότι αυτές οι ποιότητες θα ακολουθούν τους μαθητές στο χώρο της εργασίας και της οικογένειάς τους.

Στο Σορίντζι Κέμπο, ο εκπαιδευτής δεν στέκεται στην άκρη, ψυχρός και απόμακρος, δίνοντας οδηγίες στη μάζα, αλλά κινείται από μαθητή σε μαθητή, προσέχοντας αν εκτελούν σωστά τις τεχνικές και προσφέροντας στον καθένα την ατομική προσοχή που απαιτεί. Αυτή η μέθοδος διδασκαλίας είναι πολύ σημαντική για τη δημιουργία μιας αρμονικής ατμόσφαιρας αμοιβαίου σεβασμού και συναδελφικότητας ανάμεσα στον δάσκαλο και το μαθητή.

Η πειθαρχία στο Κέμπο προσφέρεται στον μαθητή από το εσωτερικό. Δεν πέφτουν καρταζιές στο κεφάλι για μια τεχνική που δεν εκτελέστηκε σωστά, ούτε άγριες ματιές από τον εκπαιδευτή προς τους μαθητές που είναι θορυβώδεις, ούτε παιδιάσπικες τιμωρίες όπως τα πους-απς για την κακή συμπεριφορά. Ο εκπαιδευτής δείχνει ποιό είναι το σωστό, δίνοντας ο ίδιος το παράδειγμα. Στο χέρι του μαθητή είναι αν θα το ακολουθήσει ή θα το αγνοήσει. Καλύτερος μαχητής είναι εκείνος που διαλέγει την πειθαρχία, και όχι εκείνος που αναγκάζεται να πειθαρχήσει. Εκείνος που αναζητεί την τελειότητα του εαυτού του, και όχι εκείνος που απλά θέλει να ικανοποιήσει τον εκπαιδευτή του. Τον εαυτό του πρέπει να επιδιώκει να ικανοποιήσει.

Το Σορίντζι Κέμπο χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη: το "γκόχο" (σκληρό σύστημα) και το "τζόχο" (μαλακό σύστημα). Το Γκόχο αποτελείται από άμυνες ενάντια σε λακτίσματα και γροθιές. Η έμφαση δίνεται στο μπλοκάρισμα και την αστραπιαία αντεπίθεση, με τη χρήση μιας περιστροφικής κίνησης των γοφών για την επίτευξη ανάπτυξης πλήρους δύναμης του σώματος στο μπλοκάρισμα,

λάκτισμα ή την γροθιά. Οι ελιγμοί (ταϊ-σαμπάκι) παίζουν επίσης μεγάλο ρόλο, διδάσκοντας το μαθητή να κινείται γρήγορα μακριά από την κατεύθυνση της επίθεσης.

Το Τζόχο συγκεντρώνεται σε άμυνες ενάντια σε αρπάγματα ποικίλων μερών του σώματος, σπάζοντας τη λαβή του αντιπάλου με στρίψιμο του χεριού (ή των χεριών) του και εφαρμογή της αρχής των υπομοχλίων. Επίσης συγκεντρώνεται στις επιθέσεις σε σημεία πίεσης. Παράδειγμα, αν ο αντίπαλος αρπάξει τον μαθητή από τον καρπό, εκείνος κρατάει τον καρπό του ακίνητο και τον ελευθερώνει με τη δύναμη του πήχου και του αγκώνα. Υπομόχλιο στην προκειμένη περίπτωση είναι το σημείο από το οποίο τον έχει αρπάξει ο αντίπαλος, και είναι πάρα πολύ απλό να σπάσει τη λαβή χρησιμοποιώντας αυτή την αρχή. Μπορεί να εφαρμοστεί είτε ο αντίπαλος έχει πιάσει τον καρπό από μέσα, είτε από έξω, πάνω ή κάτω, με το ένα ή και με τα δύο χέρια.

Στο Τζόχο, ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει τις πολλές τεχνικές του σορίντζι κέμπο που αφορούν το "κλειδωμά" των αρθρώσεων, μερικές από τις οποίες συνδυάζονται με τεχνικές στρίψιμάτων (γκιάκου ουάζα). Στις Γκιάκου Ουάζα περιλαμβάνονται τεχνικές πεταγμάτων και παγιδεύσεων, μέσω του συνδυασμού στρίψιματος και κλειδώματος των αρθρώσεων και επιθέσεων στα σημεία πίεσης. Ο πόνος που προκαλείται από αυτές τις τεχνικές είναι τόσο έντονος ώστε οι μαθητές πρέπει να προσέχουν να μην ασκήσουν υπερβολική δύναμη στο σημείο πίεσης, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού του συντρόφου τους. Από τη στιγμή που πιέζεται ένα σημείο με αυτές τις τεχνικές, οποιαδήποτε προσπάθεια από μέρους του αντιπάλου να κινηθεί, καταλήγει σε ακόμα μεγαλύτερο πόνο. Αυτό δίνει στον αμυνόμενο την ευκαιρία να ρίξει αναίσθητο τον αντίπαλο με ένα αστραπιαίο λάκτισμα ή γροθιά.

Μερικοί χειρισμοί απαιτούν ξεκάθαρα στον αντίπαλο, ενώ άλλοι απαιτούν μόνο μια ελαφριά πίεση για να φέρουν αποτέλεσμα. Γιαυτό ακριβώς το λόγο, οι τεχνικές αυτές αποκαλύπτονται στους λίγους εκείνους που έχουν τη δυνατότητα να διαθέσουν τον μεγάλο χρόνο που απαιτείται για την τελειοποίησή τους. Ενδιαφέρουν έχει το γεγονός ότι τα σημεία πίεσης στο κέμπο είναι ακριβώς τα ίδια με εκείνα που χρησιμοποιούνται στον βελονισμό.

Μια άλλη άποψη του Σορίντζι Κέμπο είναι το "Σέιχο", μια έκδοση του Ιαπωνικού μασάζ "Σιάτσου". Το Σέι-

χο λαμβάνει χώρα στο τέλος της προπόνησης και βοηθάει στην χαλάρωση των καταπονημένων μυών, οστών και νεύρων, καθώς και στην επαναφορά της ομαλής κυκλοφορίας του αίματος. Αφού εντοπιστούν τα σημεία πίεσης του βελονισμού, αντί για βελόνες χρησιμοποιούνται οι αντίχειρες.

Ο συνδυασμός σκληρών και μαλακών τεχνικών, η ευρεία χρήση σημείων πίεσης, συν το γεγονός ότι υπάρχουν περισσότερες από 650 τεχνικές, καθιστούν το Σορίντζι Κέμπο μια από τις δυσκολότερες μαχητικές τέχνες στην εκμάθησή της.

Οι μαθητές μαθαίνουν τις τεχνικές παρατηρώντας πρώτα τον εκπαιδευτή να τις εκτελεί, και στη συνέχεια εκτελώντας τις οι ίδιοι με τους συντρόφους τους. Οι μαύρες ζώνες συχνά βοηθούν στη διδασκαλία προσφέροντας ατομική βοήθεια στους μαθητές. Όλα τα επίπεδα ζωνών διδάσκονται στην ίδια τάξη, επιτρέποντας στους χαμηλότερους σε επίπεδο μαθητές να μαθαίνουν από εκείνους που βρίσκονται σε υψηλότερα επίπεδα.

Όπως και στις περισσότερες μαχητικές τέχνες, οι τεχνικές του κέμπο βασίζονται σε κυκλικές, ευθείες και κυρτές κινήσεις. Το Σορίντζι Κέμπο κάνει πλήρη χρήση αυτών και άλλων επιστημονικών αρχών. Για παράδειγμα, αν κόβοντας κάτι το χτυπήσεις δυνατά ενώ το κόβεις, θα έχεις καλύτερο αποτέλεσμα με λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι αν έβαζες το μαχαίρι επάνω και στη συνέχεια έκοβες. Κατά παρόμοιο τρόπο, όταν χτυπάς έναν αντίπαλο, είναι πιο αποτελεσματικό να το κάνεις χρησιμοποιώντας ένα στρίψιμο των γοφών για να αυξήσεις την ισχύ του χτυπήματος, απ' ό,τι να ρίξεις αποκλειστικά με την ωμή ισχύ του χεριού.

Αντί να σκληραίνει τα χέρια χρησιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα, όπως γίνεται στο καράτε, το Σορίντζι Κέμπο διδάσκει τους μαθητές να χτυπούν στα αδύνατα σημεία του σώματος, καταργώντας έτσι την ανάγκη για μεγάλη δύναμη. Οι γροθιές καταφέρονται με γωνία προς τα πάνω (το σώμα έχει μικρότερη αντίσταση σ' αυτού του είδους τα χτυπήματα), με ταυτόχρονο στρίψιμο των γοφών για αύξηση της ισχύς της γροθιάς. Ταυτόχρονα, το αντίθετο χέρι τραβιέται προς τα πίσω, σα να τραβάει κανείς την χορδή ενός τόξου. Το χέρι που ρίχνει τη γροθιά μένει χαλαρό μέχρι τη στιγμή πριν ακριβώς από την επαφή. Με αυτό το τρόπο, στο χτύπημα παίρνει μέρος ολόκληρο το σώμα, κάνοντας τη γροθιά ευκολότερη και πιο αποτελεσματική.

Φυσικά, υπάρχει και μια πνευματική άποψη στο ριζισμό μιας γροθιάς (ή σε οποιαδήποτε τεχνική). Ο μαχητής πρέπει να συγκεντρωθεί στη γροθιά, αυξάνοντας το αποτέλεσμα, αντί να σκέφτεται τις γροθιάς του σαν μοναδικά όπλα. Ολόκληρο το σώμα πρέπει να είναι ένα όπλο.

Η περιστροφή των γοφών είναι βασική στις τεχνικές του κέμπο, προσφέροντάς τους μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα με χρησιμοποίηση μικρότερης ισχύος. Αν και απαιτείται πολύς χρόνος για την τελειοποίηση αυτής της τεχνικής, η αμοιβή έρχεται όταν είσαι σε θέση να καταφέρεις μια γρήγορη, ακριβή και αποτελεσματική γροθιά χωρίς να ξοδέψεις πολύ ενέργεια. Γενικά, όσο λιγότερη δύναμη χρησιμοποιείς στο σορίντζι κέμπο, τόσο πιο σωστά εκτελείς τις τεχνικές. Η ταχύτητα και η ακρίβεια είναι σημαντικότερες από τη δύναμη. Στις προχωρημένες τεχνικές, είναι δυνατό να νικάξεις έναν άντρα μη κάνοντας τίποτα περισσότερο από μια απλή πίεση και ένα στρίψιμο του χεριού του αντιπάλου, προσθέτοντας μια ελαφριά περιστροφή του σώματος.

Όσον αφορά την οργάνωσή του, το σορίντζι κέμπο διαφέρει αισθητά από τις άλλες μαχητικές τέχνες. Ανάμεσα στο αρχηγείο στην Ιαπωνία και τα παρακάλα σε όλο τον κόσμο διατηρείται συνεχής επαφή. Στις σχολές ανά τον κόσμο, στέλνονται εκπαιδευτές οι οποίες δίνουν σεμινάρια και ελέγχουν τις τεχνικές των μαθητών. Αυτό βοηθά τους μαθητές και τους εκπαιδευτές τους, να ενημερώνονται ανά πάσα στιγμή για τις νέες τεχνικές και αναθεωρήσεις. Αν ένας μαθητής το επιθυμεί, μπορεί να κάνει ένα ταξίδι στο αρχηγείο στην Ιαπωνία και να μάθει την τέχνη στην Ακαδημία Σορίντζι μένοντας όσο καιρό θέλει. Επίσης, στο αρχηγείο στο Σικόκο βρίσκεται και ο Ναός του Σορίντζι, όπου οι μοναχοί και οι μαθητές τους μελετούν σορίντζι κέμπο και Βουδδισμό κόντζο-ζεν.

Το σορίντζι κέμπο προσελκύει πολλούς μαθητές γιατί συνδυάζει φιλοσοφία και μαχητική τέχνη. Ακόμα και η στάση χαριεπισμού του κέμπο (γκάσο-γκαμάε) είναι φιλοσοφικός. Ο μαθητής στέκεται ευθυτενής με τα πόδια σε διάσταση, οι παλάμες ενωμένες μεταξύ τους στο επίπεδο των ματιών, τα δάχτυλα ανοιχτά και οι αγκώνες στραμμένοι προς τα έξω. Η στάση αυτή προτιμάται από την υπόκλιση, η οποία στο σορίντζι κέμπο θεωρείται δουλοπρεπής ενέργεια. Από τη στιγμή που όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, δεν υπάρχει λόγος να υ-

ποκλίνεται κανείς μπροστά σε κάποιον άλλο.

Στις τάξεις του κέμπο δεν υπάρχει αίσθηση του ανταγωνισμού. Είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι πηγαίνουν για να τελειοποιήσουν τους εαυτούς τους και να μάθουν την τέχνη μέσα σε πνεύμα φιλίας και συνεργασίας. Το κέμπο δεν αντιμετωπίζεται σαν άθλημα, γιατί και δεν γίνονται αγώνες όπως στις περισσότερες μαχητικές τέχνες. Ο λόγος που γίνεται αυτό είναι ότι το σορίντζι κέμπο ακολουθεί τη φιλοσοφία του "μπούντο" (που σημαίνει ουσιαστικά, "ο τρόπος να σταματήσεις ένα δόρυ"). Είναι ο τρόπος των ειρηνικών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, όπου το άτομο δεν αναζητεί τρόπους να χρησιμοποιήσει τη δύναμή του για να νικήσει σε αγώνες ή να πετύχει την ικανοποίησή του, αλλά τρόπους για τη λήξη των διαφωνιών ανάμεσα στους ανθρώπους.

Ακολουθώντας το δρόμο του μπούντο, το άτομο αναζητεί την προαγωγή ειρηνικών σχέσεων ανάμεσα στους ανθρώπους. Γιαυτό το λόγο οι αγώνες που απαιτούν πλήρη επαφή (φουλ κόντακτ) απαγορεύονται στο κέμπο - επιτρέπονται μόνο αγώνες (ονομάζονται έμπο-κάι) ανάμεσα σε ζεύγη μαθητών, τα οποία εκτελούν μια χορογραφημένη σειρά τεχνικών. Στις αναμετρήσεις αυτές, η έμφαση δίνεται στην κατάλληλη φόρμα και τεχνική και όχι στην ήττα του αντιπάλου. Κάθε ζεύγος κερδίζει πόντους, και το ζευγάρι που έχει τους περισσότερους "κερδίζει". Πάντως, συνήθως οι μαθητές δεν μαθαίνουν το σκορ τους, για να μην καλλιεργείται ατσόφαιρα ανταγωνισμού.

Κατά τον ίδιο τρόπο, τα σπασίματα σανιδών και κάθε παρόμοια επίδειξη δύναμης θεωρούνται αταίριαστα με το πνεύμα των μαχητικών τεχνών. Εκείνο που κάνει το κέμπο διαφορετικό από τις άλλες μαχητικές τέχνες, είναι η ισορροπία ανάμεσα στις μαλακές και σκληρές τεχνικές, καθώς και η εισαγωγή της φιλοσοφίας.

Ο αριθμός των ποιοτικών οπαδών που αριθμεί το κέμπο σήμερα, αποτελεί φόρο τιμής για τον ιδρυτή του Ντοσίν Σο. Το όνειρό του για έναν κόσμο στον οποίο οι άνθρωποι θα ζουν ειρηνικά και αρμονικά μεταξύ τους βρίσκεται στις καρδιές εκατομμυρίων μαθητών οι οποίοι μελετούν τις διδαχές και την μαχητική του τέχνη.

Περισσότερο από μια μαχητική τέχνη, το σορίντζι κέμπο είναι ένας τρόπος ζωής.

ΕΔΩ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΘΗΝΑ

Γκάζη, Λεύκτρων 2-4 (Μιχαλακοπούλου 142), Αμπελόκηποι

Ζαρουχλιώτης, Ελ. Βενιζέλου 222, Π. Φάληρο
Κανέλλης, Λ. Βουλιαγμένης 118, Ελληνικό
Καπαρός, Φιλιππίδου 10, Πλ. Βικτωρίας
Κιούρτης, Λ.Αθηνών 310, Χαϊδάρι
Κραββαρίτης, Γλαράκη 10 (Αχαρνών 364), Πατήσια
Λιβανός, Αναστάσεως & Πλ. Θεσ/νίκης, Ηλιούπολη
Μεγαρίτης, Ελ. Βενιζέλου 134, Καλλιθέα
Ντούκας, Δυρραχίου 188, Σεπόλια
Οτάκε, Γ' Σεπτεμβρίου 144, Κέντρο
Σανιώτης, Αγ. Λαύρας & Κλεοβούλης, Γουδί.
Sport Center, Εμπειδοκλέους 90, Παγκράτι
Sport Center, Χαριλάου Τρικούπη 6, Κέντρο
Τζιδημόπουλος Κυπαρισσίας 7, Αιγάλεω
Χανιαδάκης, Αγ. Φανουρίου 45, Νέα Λύσια
Χρήστου, Δ. Φαληρέως 13, Νέο Φάληρο

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΒΟΛΟΣ

Κοσμίδης, Γαζή-Κουταρέλια
Στεφάνου, Εθν. Αντιστάσεως 70

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Αρβανιτάκης Κάλβου & Τερμπονέρα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Γούγουλας, Παύλου Μελά 16, Χαλάστρα

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Θεοδωρίδης, Ζαλόγγου 33
Τοπαλίδης, Δ. Γούναρη 18

ΚΙΑΤΟ

Γκόλιας, Κροκιδά 32

ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ

Λαζαρίδης, Μ. Ασίας 7Α

ΡΟΔΟΣ

Νικηταρής, Θεσ/νίκης 17, Ανάληψη

ΧΙΟΣ

Μπίτσικας, Καλουτά 51

ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ σε όλους τους αθλητές των Συλλόγων:

α-Shito-ryu Karate

β-Shidokan Karate

γ-Κέντρο Καράτε Σότοκαν Αμπελοκήπων (Αθήνα)

ΟΙ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΖΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΛΙ ΚΑΙ ΕΣΚΡΙΜΑ ΤΑ ΟΠΛΑ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Ενας νεαρός Φιλιππινέζος πλησίασε με ανυπομονησία την ξύλινη πόρτα που οδηγούσε στο ξέφωτο μιας ακατάστατης αυλής, γεμάτης ξύλα, σκουπίδια και τεράστιους θάμνους. Ενας γέρος άντρας, γύρω στα 70, καθόταν σ' έναν πάγκο.

"Καλημέρα, κύριε", είπε το αγόρι.

"Καλημέρα, αγόρι. Γιατί εσένα ήρθε σπίτι μου;" είπε ο γέρος με σπαθισμένα αγγλικά.

"Θέλω να μάθω μποξ, κύριε", απάντησε το αγόρι.

"Σίγουρα, εγώ μάθει εσένα καλό μποξ".

Ο γέρος χαμογέλασε και έδωσε στο αγόρι ένα μαστούνι από ινδικό καλάμι, γύρω στους 70 πόντους. Ο ίδιος κρατούσε μια εφημερίδα τυλιγμένη σε ρολό.

"Όχι, όχι, κύριε. Δεν θέλω να μάθω την τέχνη του μαστουνοπού. Θέλω να μάθω μποξ, ξέρετε, σαν τον Μοχάμεντ Αλί", είπε το αγόρι κουνώντας τις γροθιές του.

Ο γέρος άντρας κούνησε το κεφάλι του, και ένα πλατύ χαμόγελο άστραψε στο πρόσωπό του. "Ναι, ναι, εσύ μάθει μποξ, καλό μποξ", είπε συνεχίζοντας το ... μάθημα.

Το πρόσωπο του αγοριού έγινε κατακόκκινο. Είχε αρχίσει να χάνει την υπομονή του με τον ανόητο γέρο.

Ο γέρος, κρατώντας σφιχτά την τυλιγμένη εφημερίδα, είπε: "Εσύ όχι αρέσει παλιό στυλ, ε; Εντάξει, κουνήσου, χτύπα εμένα αγόρι - έλα".

Το αγόρι όρμησε κατά πάνω του, προσπαθώντας απελπισμένα να τον χτυπήσει. Ξαφνικά, ένοιωσε ένα τσουχτερό χτύπημα από την εφημερίδα πρώτα πάνω στο χέρι του, έπειτα στη μύτη του και στη συνέχεια κατ'επανάληψη σε όλο του το σώμα. Τα μάτια του πλημμύρισαν με δάκρυα.

Τελικά πέταξε το μαστούνι στο πάτωμα και φώναξε στο γέρο: "αν μπορείς έλα να παλέψουμε με τις γροθιές μας!".

"Εντάξει, αγόρι, εντάξει", είπε ο γέρος πετώντας την εφημερίδα στο έδαφος.

Το αγόρι όρμησε αγριεμένο στο γέρο, ο οποίος χρησιμοποιώντας τις ίδιες κινήσεις που έκανε με την εφη-

μερίδα, άρχισε να ρίχνει το ένα χτύπημα μετά το άλλο στο πρόσωπο, το στήθος και τα χέρια του αγοριού. Τελικά, το αγόρι άρχισε να κουνάει τα χέρια του λέγοντας "φτάνει, φτάνει".

Ο γέρος χαμογέλασε. Εσκίψε και μάζεψε το καλαμένιο μαστούνι και την εφημερίδα. Έπειτα έδωσε το μαστούνι στο αγόρι λέγοντας: "Τώρα εσύ βλέπει, εσύ νιώθεις, εσύ μαθαίνει καλό μποξ".

Με το μαστούνι στο χέρι, το αγόρι άρχισε την εκπαίδευσή του στη φάση "των άδειων χεριών" των Φιλιππινέζικων μαχητικών τεχνών "κάλι" και "έσκριμα".

Ιστορίες σαν αυτή που μόλις διαβάσατε, είναι πολύ διαδεδομένες ανάμεσα στους Φιλιππινέζους που είναι εξοικειωμένοι με τις τέχνες κάλι και έσκριμα. Στην πραγματικότητα, μερικοί από τους σπουδαιότερους Φιλιππινέζους επαγγελματίες πυγμάχους είχαν μεγάλη δεξιοτεχνία σε αυτά τα δύο στυλ. Παραδοσιακά, το να μαθαίνεις τις τεχνικές των άδειων χεριών αυτών των τεχνών, σημαίνει το να μαθαίνει πρώτα τα όπλα, στα οποία περιλαμβάνεται το εγχειρίδιο, το μακρύ και το κοντό μαστούνι, το σπαθί και το εγχειρίδιο, καθώς και το σκέτο μαστούνι ή το σκέτο σπαθί. Γιατί όμως να διδάσκονται πρώτα τα όπλα;

Στις περισσότερες μαχητικές τέχνες, τα όπλα μαθαίνονται τελευταία και θεωρούνται σαν η προχωρημένη φάση της μαχητικής τέχνης. Οι Φιλιππινέζοι όμως έχουν καλούς λόγους για την φαινομενικά παράδοξη μορφή της εκπαίδευσής τους. Για να την κατανοήσουμε καλύτερα, πρέπει πρώτα να εξετάσουμε την ιστορία των κάλι και έσκριμα.

Αν μελετήσουμε την Φιλιππινέζικη ιστορία, θα ανακαλύψουμε ότι ο λαός αυτής της χώρας πάλευε πάντα ενάντια σε κάποιους εισβολείς: Αγγλους, Ολλανδούς, Πορτογάλους, Κινέζους, Ισπανούς, ακόμα και αντίπαλες ομάδες της ίδιας της φυλής τους. Όλοι οι άνθρωποι, εκείνη την εποχή, κουβαλούσαν πάνω τους όπλα. Τα πιο δημοφιλή από αυτά ήταν το σπαθί και το εγχειρίδιο. Ουσιαστικά, η ζωή κάποιου εξαρτιόταν από το ε-

πίπεδο της μαχητικής του ικανότητας. Από τη στιγμή που κάποιος ήταν αρπυμένης, άρχιζε την εκπαίδευσή με όπλα. Ο εκπαιδευμένος στις τέχνες κάλι/έσκριμα χρησιμοποιούσε τα άδεια χέρια του μόνο όταν δεν υπήρχε διαθέσιμο κάποιο όπλο.

Το Σύστημα Λακόστ

Το μεγαλύτερο μέρος της διδασκαλίας στην Ακαδημία Ινσοάντο βασίζεται στα συστήματα κάλι των Τζόνυ Λακόστ, Μπεν Λαργκούζα και Φλόρο Βιλαμπράγ. Ο Ινσοάντο, προστατευόμενος του Μπρους Λη στο τζιτ κούνε ντο και μια από τις πιο αντιπροσωπευτικές μορφές στον κόσμο στις τέχνες κάλι και έσκριμα, θεωρεί τον Λακόστ σαν τον Μπρους Λη γιατί είχε απορροφήσει και συνδυάσει πολλά συστήματα των κάλι και έσκριμα στις βόρειες, κεντρικές και νότιες επαρχίες των Φιλιππινών. Όπως ο Λη, ο Λακόστ μπορούσε να εξηγήσει, συνολικά, τις μαχητικές τέχνες κάλι και έσκριμα, οι οποίες συχνά και εσφαλμένα θεωρούνται σαν απλά συστήματα μαστουνοπού και σπαθιού.

Ο Ινσοάντο πιστεύει ότι το σύστημα του Λακόστ είναι ένα από τα καλύτερα για την πλήρη κατανόηση των Φιλιππινέζικων μαχητικών τεχνών. Τα πιο σύγχρονα συστήματα είναι ατελή. Περιέχουν τρία, πέντε ή επτά το πολύ κατηγορίες διδασκαλίας. Ο Λακόστ είχε 12 κατηγορίες διδασκαλίας, και μπορούσε να συσχετίσει τη μια κατηγορία με την άλλη, ιδιαίτερα τις τεχνικές των άδειων χεριών.

Οι τεχνικές άδειων χεριών του Λακόστ είναι συνοπτικές, απαλλαγμένες από υπερβολικές κινήσεις. Ο Λακόστ γνώριζε πολλά αρχαία συστήματα των κάλι και έσκριμα. Το σύστημα που περιγράφεται πιο κάτω, επιλέχθηκε γιατί έχει την πιο λεπτομερειακή παρουσίαση των μεθόδων με άδεια χέρια.

Οι Δώδεκα Κατηγορίες των Κάλι και Εσκριμα

Οι δώδεκα κατηγορίες των κάλι/έσκριμα, όπως διδάχθηκαν από τον Λακόστ είναι οι εξής:

1. Μονό "όλισι" (ένα μαστούνι, ένα σπαθί, ένα τσεκούρι).
 2. Διπλό "όλισι" (δύο μαστούνια, δύο σπαθιά, δύο τσεκούρια).
 3. "Όλισι-μπαραού" (μακρύ και κοντό μαστούνι, σπαθί και εγχειρίδιο, τσεκούρι και εγχειρίδιο, σπαθί και ασιδα).
 4. "Μπαραού-μπαραού" (δύο εγχειρίδια, δύο κοντά μαστούνια).
 5. "Μπαραού-καμότ" (εγχειρίδιο και άδεια χέρια).
 6. "Καμότ-καμότ" ή "πανγκαμούτ" (άδεια χέρια):
 - Πανατουκάν (Φιλιππινέζικη πυγμαχία, που περιλαμβάνει την χρησιμοποίηση του αγκώνα).
 - Παναντιακάν-σικαράν (λάκτισμα, γονάτισμα, χρησιμοποίηση του "καλαμιού" του ποδιού).
 - Ντουμόγκ-λαϊούγκ (άρπαγμα, πάλη).
 - Χίγκοτ ατ χαμπάκ/χουμπούντ ατ χαμπάκ (παγίδευση και χτύπημα/ελευθέρωση και χτύπημα).
 7. Ευλύγιστα όπλα:
 - Λούμπιντ (σκοινί).
 - Καντένα (αλυσίδα).
 - Ολισι τογιόκ (βουντσάκου)
 - Λάτιγκο (μαστίνιο).
 - Μαντήλι με νομίσματα.
 - Ουρά μούγκρουβας (ψάρι που η ουρά του περιέχει δηλητηριώδες κεντρί).
 8. Ολισι-παλάντ (μαστούνι παλάμης ή τσέπης).
 9. Ολισι ιταλαουάνγκ καμότ (στυλ κρατήματος μαστουνοπού με τα δύο χέρια).
 10. Σιμπάτ-μπαγκάου (δόρυ/ραβδί).
 11. Ταπόν-ταπόν (όπλα πετάγματος/ακόντια).
 12. Λιπάντ-λιπάντ (φουσκάλαμο, τόξο και βέλη).
- Όπως φαίνεται από τον προηγούμενο κατάλογο, κάποιος που έχει εκπαιδευτεί στην τέχνη κάλι πρέπει να έχει σφαιρική εκπαίδευση. Ο μαθητής μπορεί να αρχίσει σε οποιαδήποτε σχεδόν από τις 12 κατηγορίες μαθαίνοντας πλήρως αυτή την κατηγορία, μπορεί τελικά να κατανοήσει και να κάνει κτήμα του και τις υπόλοιπες. Οι κανόνες είναι πανομοιότυποι.

Στον Λακόστ άρεσε να αρχίζει τους μαθητές του από την "όλισι-μπαραού" (μακρύ και κοντό μπαστούνι), που προέρχεται από την μέθοδο σπαθιού-και-εγχειριδίου (εσπάντα υ ντάγκα). Με την πλήρη κατανόηση των μακρών-και-κοντών όπλων, ο μαθητής είναι σε θέση να καταλάβει την εφαρμογή και των υπόλοιπων κατηγοριών. Στην πραγματικότητα, έχει ήδη ικανότητες στις άλλες κατηγορίες γιατί κάθε μια αποτελεί άμεση "μετάφραση" ή παραλλαγή των αρχών των μακρών-και-κοντών μπαστουγιών.

Αν κάποιος στυλίστας των κάλι/έσκριμα καταλάβει τη χρήση των μακρών-και-κοντών όπλων, καθώς και τις τεχνικές κλειδώματος, πνιξίματος, πετάγματος, χτυπήματος και αποπλισμού που μπορεί να πετύχει με αυτά, θα είναι σε θέση να πετύχει αυτούς τους ελιγμούς με οποιοδήποτε όπλο κι αν έχει στα χέρια του: ένα μπαστούνι, δύο μπαστούνια, δύο εγχειρίδια, ευλύγιστα όπλα, ή απλώς και μόνο τα ... χέρια του! Ο συνδυασμός κοντού και μακριού μπαστουγιού οδηγεί στην κατανόηση των αρχών και των άλλων κατηγοριών, συμπεριλαμβανομένης και εκείνης των άδειων χεριών. Γιαυτό ακριβώς το λόγο η κατηγορία του κοντού και μακριού μπαστουγιού πολύ συχνά αναφέρεται σαν "ραχοκοκκαλιά" των τεχνών κάλι και έσκριμα.

Ο Διαχωρισμός

Η αρχή του διαχωρισμού είναι το να τοποθετείς το σώμα σου σε τέτοια σχέση με τον αντίπαλό σου, ώστε να μάχεσαι μόνο με τη μια πλευρά του σώματός του κάθε φορά. Ιστορικά, η αρχή του διαχωρισμού σε συνδυασμό με το στοιχείο του αιφνιδιασμού, είναι υπεύθυνη για μεγάλο μέρος της επιτυχίας των κάλι/έσκριμα. Οι Ισπανοί κατακτητές πολύ συχνά τα έχαναν όταν έφταναν σε κάποιο μέρος και έβλεπαν μπροστά τους ό,τι είχε απομείνει από μια συμπλοκή. Δεκαπέντε με δεκαοκτώ Ισπανοί στρατιώτες ήσαν νεκροί ή θανάσιμα τραυματισμένοι, και ανάμεσά τους βρισκόταν ένας ή το πολύ δύο νεκροί Φιλιπινέζοι μαχητές. Ο διαχωρισμός επέτρεπε σε κάθε μαχητή να τοποθετεί το σώμα του έτσι ώστε να μάχεται με έναν Ισπανό στρατιώτη κάθε φορά, ενώ στην πραγματικότητα, μαχόταν με τρεις ή τέσσερις. Ο διαχωρισμός του επέτρεπε επίσης να καταστρέφει το άλλο χέρι ή όπλο του αντιπάλου του.

Η ίδια αρχή εφαρμόζεται και στη μάχη με άδεια χέρια. Το επιπιθέμενο άκρο καταστρέφεται, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνεται από το άλλο χέρι του αντιπάλου. Αν μάχεται με περισσότερα από ένα, άτομα, ο εκπαιδευμένος στις κάλι/έσκριμα χρησιμοποιεί κάθε αντίπαλο σαν ασπίδα απέναντι στον άλλο. Έτσι, η εκπαί-

δευση στα όπλα διδάσκει τη σβελτάδα, την ισορροπία, το συντονισμό και την αλλαγή των ποδιών που χρειάζεται για το διαχωρισμό, και ο μαχητής μπορεί εύκολα να εφαρμόσει τις ίδιες τεχνικές και με άδεια χέρια.

Καταστροφή των Ακρων
Ένα άλλο βασικό στοιχείο των κάλι/έσκριμα είναι η καταστροφή των άκρων του αντιπάλου. Φανταστείτε τον Μοχάμεντ Αλι χωρίς χέρια ... μπορεί να σας βλάψει; Τώρα φανταστείτε τον χωρίς πόδια ... μπορεί να σας κλωτσήσει; Ο καθένας θα μπορούσε να τον αντιμετωπίσει αν βρισκόταν σε μια τέτοια κατάσταση. Αυτό δείχνει ότι αν αφαιρέσεις από έναν αντίπαλο τα άκρα, τον καθιστάς ακίνδυνο. Τα άκρα είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος!

Ίσως το καλύτερο, και πιο γραφικό, παράδειγμα αυτής της αρχής είναι η πάλη με μαχαίρι. Αν τραυματίσετε τα χέρια του αντιπάλου σας, τον βγάξετε εκτός μάχης ή τουλάχιστον του δημιουργείτε σοβαρό μειονέκτημα. Ανάλογα με το βάθος και την έκταση του τραύματος, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα επέρχεται θάνατος ή αναισθησία.

Η μάχη με μαχαίρι στις κάλι/έσκριμα είναι τόσο υψηλά ανεπτυγμένη, όσο δεν είναι σε καμία άλλη μαχητική τέχνη. Απαιτεί ακριβείς κινήσεις, πολύ νεύρο, και υψηλά ανεπτυγμένη ευαισθησία και τεχνική.

Οι σύνθετες και πολύπλοκες κινήσεις παγίδευσης της κάλι έχουν την προέλευσή τους στο μαχαίρι. Οι εξεζητημένες κινήσεις μαχαιρώματος και χτυπήματος υποστηρίζονται με την παγίδευση, τις αγκωνιές και τα χτυπήματα από το ενεργό ή υποστηρικτικό χέρι. Τα χτυπήματα με τα γόνατα και τα λακτίσματα θεωρούνται επίσης ζωτικά μέρη της μάχης με μαχαίρι. Ανάλογα με το πώς κρατιέται το μαχαίρι, ένας αγκώνας ή ένα άδαιο χέρι μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατάλληλα.

Η εκπαίδευση με μαχαίρι βελτιώνει το συγχρονισμό ματιού-χεριού και ακονίζει τα αντανακλαστικά, καλλιεργώντας μια αυξημένη αίσθηση υπολογισμού του χρόνου και της απόστασης. Επίσης τα πρότυπα δράσης και οι νευρομυϊκές δίοδοι που σχηματίζονται στην εκπαίδευση με μαχαίρι, αναπαράγονται αυτόματα και ασυναίσθητα ακόμα και στις τεχνικές με άδεια χέρια. Το σώμα και τα χέρια σας φαίνεται να γνωρίζουν τι να κάνουν και πώς να κινηθούν.

Η εκπαίδευση με όπλα προσφέρει στον εκπαιδευόμενο στις τέχνες κάλι και έσκριμα, τις απαραίτητες ποιότητες για την μάχη με άδεια χέρια. Η κατανόηση των όπλων οδηγεί στην γνώση των κινήσεων που χρειάζονται στην εκπαίδευση με άδεια χέρια.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΖΕΝ

Απο τον Τόνυ Γιαννούλη

" Το μυστικό δεν είναι μυστικό όταν το γνωρίζεις "

Το Ζεν είναι το να ζεις, το Ζεν είναι η ζωή, και το να ζεις είναι Ζεν. Ζώντας συνειδητά, αυτοσυγκεντρωμένα τη ζωή, εφαρμόζουμε το Ζεν.

Η σημασία αυτής της συνειδησίας, της ολοκληρωτικής αυτοσυγκέντρωσης που δεν περιέχει αντίθεση, φιλονικία, διαμάχη, η σημασία της ολοκληρωτικής προσοχής και της συνειδητής επίγνωσης σε αυτό που συμβαίνει κάθε στιγμή της ζωής είναι η αληθινή σημασία το αληθινό μυστικό και η βαθύτερη ουσία του Ζεν.

Η συνειδητή αυτοσυγκέντρωση της προσοχής, της ακαμψότητας της αντίληψης σε κάθε στιγμή της ζωής, οδηγεί τη συνειδητότητα σε ύψη πολύ μεγαλύτερα από αυτό που γενικά ονομάζουμε συνειδηση.

Η συνειδηση που αναπτύσσεται όταν ζεις με το Ζεν είναι κάτι πολύ διαφορετικό από τη συνηθισμένη συνειδηση. Φτάνει στα όρια της ανάπτυξης που μπορεί να πετύχει ο ανθρώπινος νους. Πλησιάζει σχεδόν την πνευματική συνειδηση, την διαισθητική αντίληψη και την υπερβατική σοφία.

Αυτή η πνευματική συνειδηση είναι το βαθύτερο μυστικό του Ζεν. Το μυστικό δεν είναι πια μυστικό όταν το έχεις γνωρίσει. Μπορεί να γνωριστεί από κάθε άνθρωπο που εφαρμόζει την αυτοσυγκεντρωμένη συνειδηση, την συγκεντρωμένη προσοχή στη ζωή.

Το να ζεις τη ζωή με το Ζεν σημαίνει να παραμένεις ο εαυτός σου, να είσαι πλήρης από μόνος σου και έτσι να δουλεύεις πάντα πάνω στον εαυτό σου, για αυτοανάπτυξη.

Το να ζεις το Ζεν σημαίνει να δίνεις στη ζωή ό,τι έχεις, να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς και ποτέ να μην προσπαθείς ή να πιέζεσαι να γίνεις κάτι άλλο από αυτό που αληθινά είσαι. Με το Ζεν κάθε πρωί είναι ένα καλό πρωί, κάθε μέρα είναι μια καλή μέρα άσχετα αν συννεφιάζει ή βρέχει.

Το να ζεις το Ζεν δεν σημαίνει να βλέπεις τα πράγματα λογικά ή ψυχρά. Η λογική παραμορφώνει και τυφλώνει. Το Ζεν απελευθερώνει και μας φέρνει πιο πλατιά και ελεύθερη αντίληψη της ζωής.

Η λογική πάντα δένει τον εαυτό της με τις ιδέες του καλού και του κακού, του σωστού και του λάθους, της δικαιοσύνης και της αδικίας, του α-

νώτερου και του κατώτερου και δεν μπορεί να πάει πέρα από αυτές. Γιατί, αν πάει, δεν θα είναι πια λογική. Είναι από την ίδια τη φύση της που δεν μπορεί να είναι ελεύθερη και ανεξάρτητη. Το Ζεν όμως δεν δένεται με καμιά τέτοια ιδέα και σκέψη. Είναι ελεύθερο σαν το πουλί που πετάει, σαν το ψάρι που κολυμπάει, σαν τα λουλούδια που ανθίζουν στα βουνά.

Η λογική (διάνοηση, διανοητικότητα) και η ηθικότητα (προκατάληψη, φανατισμός) πηγαίνουν πάντα μαζί και είναι δουλιά της λογικής να διαχωρίζει και να διακρίνει και να κρατάει το ένα αντίθετα από το άλλο. Και από εκεί ξεκινάει η ηθικότητα να ζει από αυτή την αντίθεση του καλού και του κακού, του σωστού και του λάθους. Η ηθικότητα γεννιέται από λογικές κρίσεις και συμπεράσματα που είναι μεροληπτικά, υποκειμενικά και προκατειλημμένα.

Αλλά το Ζεν δεν κρίνει, δεν βγάζει συμπεράσματα.

Το Ζεν παίρνει τα πράγματα όπως είναι, δεν χρησιμοποιεί γνώμες και θεωρίες, ούτε αποφάσεις και διαβεβαιώσεις.

Το Ζεν δεν αγνοεί τις αισθήσεις, ούτε τη διάνοηση, ούτε την ηθική. Αυτό που είναι όμορφο είναι όμορφο, το καλό είναι καλό, η αλήθεια είναι αλήθεια.

Το Ζεν δεν είναι αντίθετο στις κρίσεις που κάνουμε συνήθως σχετικά με τα πράγματα που μας αφορούν. Αυτό που αποτελεί το Ζεν είναι κάτι που το Ζεν προσθέτει σε όλες αυτές τις κρίσεις και είναι όταν αντιλαμβανόμαστε αυτό το κάτι που μπορούμε να πούμε ότι ζούμε με το Ζεν. Αλλά η δυσκολία του Ζεν είναι ότι δεν μπορεί να περιγράψει αυτό το κάτι με λόγια για να το καταλάβουμε λογικά. Τόσο μερδεμένοι ήμαστε όλοι με τη λογική μας.

Όταν το Ζεν εκφράζει τον εαυτό του, πηγαίνει αντίθετα στη λογική τόσο που να την αναστατώσει μέχρι τις βαθύτερες απίτες της. Η λογική χάνει το δρόμο της και μένει τελειώς μερδεμένη.

Ένας μοναχός ρώτησε τον Δάσκαλο Κέι Τσού του μοναστηριού Κουακού Σαν : " Τι είναι ο Βούδας ; Φώτεια ; "

Ο Δάσκαλος τον χτύπησε και ύστερα ο μαθητής χτύπησε τον Δάσκαλο.

Ο Δάσκαλος είπε: " Υπήρχε μια λογική αιτία στο δικό σου το χτύπημα, χτύπησες για να εκδικηθείς. Αλλά δεν υπήρχε καμιά λογική αιτία στο δικό μου το χτύπημα. Δεν είχα κανένα λόγο για να σε χτύπησω. Αυτό είναι ο Βούδας (φώτεια), να δράς χωρίς λογικές αιτίες. Καταλαβαίνεις; Ο μαθητής δεν μπόρεσε να καταλάβει και έμεινε σιωπηλός, οπότε ο Δάσκαλος τον χτύπησε και τον πέταξε έξω από το δωμάτιο."

Ένας μοναχός ρώτησε τον Δάσκαλο Γκι Αν του Τάνκα Σαν: " Ποιός είναι ο Βούδας ; "

" Ποιός είσαι εσύ ; " ρώτησε ο Δάσκαλος.

" Αν είναι έτσι, δεν υπάρχει καμιά διαφορά μεταξύ του εαυτού μου και του Βούδα ; " Ρώτησε ο μοναχός.

" Ποιός σου το είπε αυτό ; " είπε ο Δάσκαλος.

Όταν ένας Δάσκαλος ρωτήθηκε ποιός είναι ο Βούδας (πνευματική φώτεια) απάντησε: " Κύττα, μια γάτα ανεβαίνει σε εκείνο το δέντρο". Ο μαθητής ομολόγησε την ανικανότητα του να καταλάβει το νόημα της απάντησης οπότε ο Δάσκαλος είπε " Αν δεν καταλαβαίνεις ρώτα το δέντρο "

Απο τη λογική άποψη αυτές οι απαντήσεις των Δασκάλων δεν έχουν καμιά σχέση με την ερώτηση των μαθητών. Αλλά απο την άποψη του Ζεν έχουν πολύ μεγάλη σχέση, τόσο που όποιος την κατανοεί, κατανοεί το νόημα της απάντησης και βρίσκει τον Βούδα (την πνευματική φώτεια).

Ένας μοναχός ρώτησε: " Τι είναι ο Βούδας ; ". Ο Δάσκαλος Ρέι Κουάν του μοναστηριού Ουσέκι Σάν έβγαλε έξω τη γλώσσα του και την έδειξε στον μαθητή.

Ο μαθητής υποκλίθηκε.
Ο Δάσκαλος είπε: " Σταμάτα το αυτό. Τι είδες και σε έκανε να υποκλιθείς ; "

Ο μοναχός απάντησε: " ήταν χάρη στην ευγένεια σας που μου δείξατε συμβολικά τον Βούδα με το να βγάλατε τη γλώσσα σας "

Ο Δάσκαλος είπε: " Δεν έκανα τίποτε τέτοιο. Εβγάλα τη γλώσσα μου γιατί έχω μια πληγή πάνω της και με πονάει "

Αν το δούμε απο τη διανοητική άποψη, αυτά που είπε ο Δάσκαλος Ρέι Κουάν είναι πολύ συνηθισμένα στην καθημερινή μας ζωή. Γενικά τα προσπερνάμε χωρίς να βρούμε τίποτα

σημαντικό σε αυτά. Αλλά ο Ρέι Κουάν συμπεριφέρεται στις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής σαν να έχουν κάτι απο το Ζεν μέσα τους. Αυτό σημαίνει ότι οι καθημερινές εμπειρίες είναι, αληθινά είναι, εμπειρίες Ζεν, αλλά δεν μπορούμε να το αντιληφθούμε γιατί, αφού ζούμε στη λογική σκέψη, χάνουμε κάτι που μας κάνει να κατανοήσουμε το νόημα των παραδόξων απαντήσεων των Δασκάλων του Ζεν.

" Αν δεν καταλαβαίνεις, ρώτα το δέντρο " κ.λ.π. Αν είναι έτσι, όσο θα παραμένουμε λογικοί, όσο θα καταλαβαίνουμε τη διάνοηση, με τη σκέψη, δεν έχουμε κανένα μέσο για να απελευθερωθούμε απο τον φαύλο κύκλο της υπατάξεως.

Το να ζούμε με το Ζεν μας κάνει να συνειδητοποιούμε ένα μυστήριο " κάτι " που διαφεύγει απο τη λογική κατανόηση.

Ο Σοτόμπα, ένας απο τους μεγαλύτερους ποιητές της δυναστείας Σουνγκ, που ήταν μαθητής του Ζεν, έγραψε: " Ομιχλώδης βροχή στο βουνό Λου, και αφρισμένα κύματα στον ποταμό Τσε Κιάνγκ. Οσο δεν είχα πάει εκεί, είχα μεγάλη αγωνία και επιθυμία να πάω να τα δω. Αλλά κάποτε πήγα εκεί, τα είδα και γύρισα σπίτι. Δεν ήταν τίποτα το εξαιρετικό. Ηταν βροχή και ομίχλη στο βουνό Λου, και αφρισμένα κύματα στον ποταμό Τσε Κιάνγκ."

Η ομιχλώδης βροχή στο βουνό Λου και τα αφρισμένα κύματα του ποταμού Τσε Κιάνγκ παραμένουν τα ίδια είτε έχεις είτε δεν έχεις το Ζεν. Οπως δείχνει ο ποιητής " δεν υπάρχει κάτι σπουδαίο " πριν και μετά αφού φτάσεις εκεί. Είναι ο ίδιος παλιός κόσμος με το Ζεν ή χωρίς το Ζεν αλλά εδώ πρέπει να υπάρχει κάτι καινούργιο στη συνειδηση σου, γιατί διαφορετικά δεν μπορείς να πεις " Είναι όλα το ίδιο".

Το να ζεις με το Ζεν, λοιπόν, σε κάνει να συνειδητοποιείς " κάτι " που ήταν μέσα στο νου σου όλη την ώρα, αλλά δεν μπορούσες να το συνειδητοποιήσεις. Αυτό το " κάτι " αποδειχεται εξαιρετικά σημαντικό, καθώς επηρεάζει και αλλάζει ολόκληρη τη ζωή σου.

Αυτό το αόρατο " κάτι " είναι η πνευματική αντίληψη, η διείσθηση, η πνευματική Φώτεια - ο Βούδας.

Το φεγγάρι λάμπει απόψε. Αντικειμενικά όλοι βλέπουμε το ίδιο φεγγάρι, το ίδιο ουράνιο σώμα, και οι ποιητές έχουν εκφράσει τις διάφορες εντυπώσεις τους για το φεγγάρι σε διάφορες περιπτώσεις. Για αυτούς το φεγγάρι δεν είναι το ίδιο αστρονομικό σώμα.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ 85



Ενώ ο Σοτόμπα ξεκαθαρίζει ότι "δεν υπάρχει τίποτα το εξαιρετικό" με το βουνό Λού, υπάρχει, μιλώντας πνευματικά, μια μεγάλη αλλαγή πραγματικά επαναστατική αλλαγή στη συνείδηση - που έχει γίνει μέσα στη συνείδηση του ποιητή.

Επειδή είναι τόσο ολοκληρωτικό και πλήρες είναι απόλυτα συνειδητό αυτής της αλλαγής ώστε του φαίνεται σαν κάτι συνηθισμένο και το περιγράφει έτσι "τίποτα σπουδαίο, τίποτα εξαιρετικό."

Όταν μια αλλαγή είναι μερική υπάρχουν άλλα πράγματα που έχουν παραμείνει ίδια και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σύγκριση.

Στην περίπτωση του φεγγαριού ποιητικά, ρομαντικά εντυπωσιακά, οποιαδήποτε εντύπωση έρχεται ψυχολογικά και δεν αφήνει τη σχετική συνείδηση, περιγράφει το φεγγάρι σαν "όμορφο, εξαιρετικό, ασυνήθιστο, υπέροχο."

Αλλά ο Σοτόμπα είχε την αίσθηση του "τίποτα εξαιρετικό, τίποτα σπουδαίο." Η αίσθηση αυτή είχε διαπεράσει κάθε κύτταρο, κάθε μόριο της ύπαρξης του και δεν ήταν πια ο ίδιος μέσα του. Αλλά και το φεγγάρι και το βουνό Λού δεν ήταν πια το παλιό φεγγάρι και το παλιό βουνό Λού, αλλά είναι Υπαρξη, έχει τώρα Γνώση, Συνείδηση όση και ο ίδιος ο Σοτόμπα και είναι τελικά ένα, σε απόλυτη Ευδαιμονία, Μακαριότητα. Γιατί στην

πραγματικότητα ο Σοτόμπα βρήκε τον Βούδδα, φωτίστηκε.

Δεν είναι αυτό το σπουδαιότερο πράγμα στον κόσμο που μπορείς να ζήσεις;

Και ο Σοτόμπα έγραψε μετά τη φώτιση: "Το φεγγάρι είναι το ίδιο παλιό φεγγάρι, το βουνό είναι το ίδιο παλιό βουνό, αλλά εγώ δεν είμαι πια ο ίδιος παλιός εαυτός μου και έχω γίνει η πραγματικότητα όλων των πραγμάτων που βλέπω." Αυτό είναι η Φώτιση.

Η ΦΩΤΙΣΗ ΤΟΥ ΖΕΝ

Ενας κηπουρός - μοναχός κάποτε πλησίασε έναν Δάσκαλο και τον ρώτησε τι είναι η Φώτιση στο Ζεν.

Ο Δάσκαλος είπε: "Ελα ξανά εδω γύρω που δεν θα είναι κανένας εδω γύρω και θα σου πω τι είναι η Φώτιση."

Την άλλη μέρα ο μοναχός ήρθε ξανά, παρατήρησε ότι δεν υπήρχε κανένας γύρω και ζήτησε από τον Δάσκαλο να του αποκαλύψει το μυστικό.

Ο Δάσκαλος είπε: "Ελα κοντά μου. Η Φώτιση στο Ζεν είναι κάτι που δεν μπορεί να ειπωθεί με τις λέξεις και την ομιλία."

Ο Δάσκαλος Σούι Μπι ρωτήθηκε από τον Ρέι Τζουν να του πει το μυστικό του Τσαν όπως διδάχτηκε στην Κίνα από τον Μποντιντάρμα. Ο Σούι Μπι του είπε ότι θα του μετέδινε το

μυστικό του Τσαν όταν δεν θα υπήρχε κανένας άλλος γύρω. Ο Ρέι Τζουν ήρθε ξανά αργά το βράδυ, όταν όλοι κοιμόνταν και ζήτησε να μάθει το μυστικό από τον Σούι Μπι. Εκείνος σηκώθηκε από την καρέκλα του και οδήγησε τον ανυπόμονο ερευνητή σε ένα δάσος από μπαμπού, όπου όλα ήταν σιωπηλά και του είπε: "Κύττα πόσο ψηλά είναι αυτά τα μπαμπού και πόσο κοντά είναι εκείνα εκεί."

Ο Δάσκαλος Σεκίτο κυτούσε δύο μικρά παιδιά που έπαιζαν, όταν τον πλησίασε ο μοναχός Γιέρο και τον ρώτησε: "Τι είναι ο Βούδδας;" Ο Σεκίτο είπε: "Δεν έχεις τη φύση του Βούδδα."

Ο Γιέρο έδειξε τα παιδιά που έπαιζαν και ρώτησε: "Αυτά τα ανόητα παιδιά την έχουν;" "Ναι είπε ο Σεκίτο. Τα παιδιά την έχουν τη φύση του Βούδδα." "Αν είναι έτσι, πως γίνεται και εγώ ο Γιέρο που είμαι σοβαρός και τίμιος που δεν παίζω και δεν είμαι ανόητος δεν έχω τη φύση του Βούδδα;" Ο Δάσκαλος είπε: "Μόνο επειδή δεν αφήνεις τη γνώση σου".

Ενας μοναχός ρώτησε τον Σεκίτο: "Γιατί δίδαξε ο Μποντιντάρμα το Τσαν στην Κίνα;" Ο Δάσκαλος απάντησε: "Ρώτα εκείνο το δέντρο."

Ο μοναχός ομολόγησε ότι δεν καταλάβαινε και ο Δάσκαλος του είπε: "Και εγώ δεν καταλαβαίνω τίποτα."

Απο τις απαντήσεις αυτές φαίνεται ότι οι Δάσκαλοι του Ζεν προσπαθούσαν να κάνουν τους ερωτώ-

ντες να συνειδητοποιήσουν ότι η αληθινή κατανόηση είναι πέρα από τη λογική σκέψη.

Αν προσπαθήσεις να κατανοήσεις το Ζεν με τη συνηθισμένη σκέψη δεν θα καταλάβεις τίποτα. Η Φώτιση είναι απλησίαστη από τη λογική κατανόηση.

Όλα όσα μπορούμε να πούμε για το Ζεν είναι ότι η αλήθεια είναι στην περιοχή του παράλογου, μακριά πέρα από τη λογική κατανόηση της σκέψης.

Και τι μπορούμε να καταλάβουμε για το Ζεν από μια γάτα που σκαρφάωνει σε ένα δέντρο; Τι σχέση έχει το Ζεν με το πόσο ψηλά είναι αυτά τα μπαμπού και πόσο κοντά είναι εκείνα; Αν ρωτήσουμε το δέντρο να μας εξηγήσει τι εννοούσε η γάτα όταν σκαρφάωνε πάνω του, μπορεί η θα μας εξηγήσει κάτι το δέντρο; Τι μπορούμε τελικά να μάθουμε από αυτές τις διδασκαλίες των Δασκάλων του Ζεν;

Ο Τοκουσάν, ένας μεγάλος δάσκαλος της δυναστείας των Τάνγκ, έδωσε κάποτε μια διάλεξη στην οποία είπε: "Αν ρωτήσεις, κάνεις λάθος. Αν δεν ρωτήσεις πάλι κάνεις λάθος."

Ενας μοναχός πλησίασε τον Τοκουσάν για να τον ρωτήσει κάτι σχετικά με το Ζεν. Πριν προλάβει να μιλήσει, ο Τοκουσάν τον χτύπησε με το ραβδί του. "Δεν πρόλαβα ούτε να μιλήσω, διαμαρτυρήθηκε ο μοναχός,

γιατί λοιπόν με χτύπησες;" "Αν περιμένα να ανοίξεις το στόμα σου, το χτύπημα θα ήταν άχρηστο." Είπε ο Τοκουσάν.

Ενας αρχαίος Δάσκαλος είχε πει: "Οχι λόγια, τίποτα μη λές. Αυτό ονομάζεται επίγνωση. Οχι σκέψεις, τίποτα με σκέπτεσαι. Αυτό ονομάζεται Φώτιση."

Ο ίδιος ο Βούδδας είπε: "Ο τρελός νους δεν σταματάει. Αν σταματήσει είναι η Φώτιση."

Αν προσπαθήσουμε να κρίνουμε το Ζεν από τη συνηθισμένη διανοητική μας άποψη θα δούμε το έδαφος να χάνεται κάτω από τα πόδια μας. Ο λεγόμενος διανοητικός τρόπος που σκεπτόμαστε είναι ολοκληρωτικά άχρηστος για να κατανοήσει την αλήθεια ή το ψέμμα του Ζεν. Το Ζεν είναι υπεράνω της λογικής κατανόησης. Όλα όσα μπορούμε αποδω και πέρα να πούμε σχετικά με το Ζεν είναι ότι η μοναδικότητα του βρίσκεται στο ότι είναι μη - διανοητικό, μη λογικό ή ότι ξεπερνάει τη σκέψη και απλώνεται πέρα από τη λογική σαφήνεια. Είναι κάτι που δεν μπορεί να συλληφθεί με τη λογική και γνωρίζεται ή γίνεται δεκτό με την πνευματική αντίληψη ή διαίσθηση.

Όσο αφορά την προσφορά του Δασκάλου να αποκαλήσει το μυστικό του Ζεν στο μαθητή του όταν έμειναν μόνοι τους μπορεί μια πνευματική αλήθεια να μεταδοθεί διαπερσώς από έναν άνθρωπο σε έναν άλλο; Όταν ο μαθητής ήρθε στον δάσκαλο, ο δάσκαλος του ζήτησε να έρθει πιο κοντά σαν να ήθελε να του ψιθυρίσει το αληθινό μυστικό.

Αλλά κανένα μυστικό δεν έφθασε στα αυτιά του μαθητή εκτός από το ότι η αληθινή φώτιση δεν μπορεί να μεταδοθεί με τα λόγια ή με την ομιλία. Αραγε κατάλαβε τίποτα ο μαθητής; Αραγε δίδαξε κάτι ο δάσκαλος; Ολόκληρη η συνομιλία φαίνεται να ήταν χωρίς λογικό νόημα, παράλογη ή αστεία. Αραγε ήταν έτσι ή όχι;

Υπάρχει κάτι βαθειά πνευματικό που είναι πραγματικά άγνωστο στη λογική και κρυμμένο από τη σκέψη αλλά αποκαλύφθηκε στη συμπεριφορά του μαθητή όσο και στην χωρίς λόγια διδασκαλία του δασκάλου;

Ο Μπάσο, ένας από τους μεγαλύτερους δασκάλους του Ζεν στη δυναστεία Τάνγκ, ρωτήθηκε κάποτε από έναν μοναχό-μαθητή: "Δάσκαλε, παρακαλώ δέξου να μου εξηγήσεις το αληθινό νόημα του Μποντιντάρμα την αλήθεια του Ζεν."

Η ερώτηση του μοναχού αφορούσε την μια απόλυτη πνευματική αλήθεια, αν υπήρχε κάποια τέτοια

που μπορούσε να ειπωθεί κατηγορηματικά και να εξηγηθεί λογικά. Αν μπορούσε, ο μοναχός απαιτούσε να την μάθει από τον δάσκαλο του. Στην ορολογία του Ζεν αυτή η αλήθεια είναι η φώτιση ή η Πνευματική Γνώση. Όταν κάποιος την πετύχει, η πνευματική του αναζήτηση τελειώνει, όλα τα ψυχολογικά προβλήματα και οι αμφιβολίες βρίσκουν την τελική τους απάντηση. Η ερώτηση του μοναχού δεν ήταν επιφανειακή. Εβγαίνει από τη βαθύτερη ανάγκη της καρδιάς του που αναζητούσε την αλήθεια.

Ποιά ήταν η απάντηση του Μπάσο; Ήταν ή εξής: "Είμαι κουρασμένος σήμερα και δεν μπορώ να σου πω το αληθινό μυστικό. Πήγαινε στο μοναχό Τσιχ Τσάνγκ και ρώτησε αυτόν να σου πει. Ο Τσιχ Τσάνγκ που ήταν ένας από τους πιο προχωρημένους μαθητές του Μπάσο απάντησε: "Έχω πονοκέφαλο σήμερα και δεν μπορώ να σου πω τίποτα σχετικά με αυτό. Πήγαινε στον αδελφό Χάι και ρώτα τον. Ο μοναχός πήγε στον Χάι και επανέλαβε την ερώτησή του, ποιά είναι η αλήθεια, το μυστικό νόημα του Ζεν. Ο Χάι είπε: "Όσο για αυτό εγώ δεν καταλαβαίνω καθόλου"

Σε μια άλλη περίπτωση, όταν το μυστικό του Ζεν ήταν πάλι το θέμα, ο δάσκαλος δεν είπε ότι δεν μπορούσε να το εκφράσει μέσω της ομιλίας και της γλώσσας. Απλά έδειξε προς τα μπαμπού και περιέγραψε το ύψος τους. Δεν είπε ούτε μια λέξη σχετικά με το μυστικό νόημα που μεταφέρθηκε στην Κίνα από τον Μποντιντάρμα και είναι η αλήθεια του Ζεν. Δόθηκε κάποια διδασκαλία εκεί; Σύμφωνα με την ιστορία, ο μαθητής πέτυχε την φώτιση στην αλήθεια του Ζεν.

Ποιά ήταν αυτή λοιπόν; Τα κοντά μπαμπού είναι κοντά τα ψηλά μπαμπού είναι ψηλά, και παραμένουν πράσινα ολόκληρο τον χρόνο και στέκονται ίσια, κυματίζοντας αρμονικά όλα μαζί καθώς ο άνεμος φυσάει.

"Τίποτα εξαιρετικό" όπως είπε ο ποιητής Σοτόμπα, που κατανόησε το μυστικό του Ζεν.

Τόντ Γιαννούλης Εκπαιδευτής της CHINESE SHAOLIN KUNG FU ASSOCIATION Μαθητής του MASTER TANG TUNG WING.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΖΑΙΜΗ 38, 10683 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ. 82.24.794

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ ΣΕ ΤΟΜΟΥΣ
ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΟΜΟ 11**

**ΑΡΘΡΑ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ
ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΟΓΟΥΣ,
ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ,
ΣΤΗΝ ΕΜΑΔΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.
ΚΑΘΕ ΣΥΜΟΓΟΣ Ή ΣΧΟΛΗ ΕΧΕΙ
ΑΠΟΛΥΤΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΝΑ**

**ΠΡΟΒΑΝΘΕΙ Ή ΝΑ
ΔΙΑΦΗΜΗΣΤΕΙ ΣΤΟ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ:
ΤΥΠΩΝΟΥΜΕ 16.000 ΤΕΥΧΗ
ΠΟΥΛΑΜΕ ΤΑ ΜΙΣΑ,
ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΙΣΑ:
ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗ
ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΤΗΣ
ΠΡΟΒΟΗΣ ΣΑΣ**

**ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΤΟ
8224794**

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ
ΑΝ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ,
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

ΤΟ ΞΥΛΙΝΟ ΟΜΟΙΩΜΑ ΤΟΥ ΓΟΥΙΝΓΚ ΤΣΟΥΝ

Ενας Ανίκητος Αντίπαλος

**Απόδοση: Γιάννα
Αναστοπούλου**

Το "μουκ τζονγκ" (ξύλινο ομοίωμα) είναι η πιο πολύπλοκη προπονητική κατασκευή του γουίνγκ τσουν κουνγκ φου. Η απλή φυσική μορφή του αδικεί τον απίστευτο πλούτο γνώσεων που χρειάστηκε για τον σχεδιασμό του. Γιαυτό ακριβώς είναι μια από τις πιο απαιτητικές προπονητικές κατασκευές στις μαχητικές τέχνες. Η ποικιλία των σκοπών και των εφαρμογών του είναι τόσο μεγάλη, που χρειάζονται πολλά χρόνια αφοσιωμένης εξάσκησης για να αποκτήσεις ευχέρεια πάνω του.

Το μουκ τζονγκ μπορεί να βρεθεί σε όλες σχεδόν τις σχολές του γουίνγκ τσουν. Είναι ένας βαρύς ξύλινος κύλινδρος που κρέμεται από δύο εγκάρσιες δοκούς, και έχει προσάρτημένα μπροστά του τρία "χέρια" και ένα "πόδι". Όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα, η πολύπλοκη φύση του γίνεται αμέσως κατανοητή στον παρατηρητή. Βλέποντας έναν δεξιόταχνο μαχητή να κινείται γύρω από αυτόν τον στατικό ξύλινο αντίπαλο, εκτελώντας εκρηκτικές τεχνικές τη μια μετά την άλλη, δεν μπορεί κανείς παρά να εντυπωσιαστεί. Το ρυθμικό χτύπημα των ανθρώπινων χεριών και ποδιών πάνω στα ξύλινα μέλη, παράγει ένα σχεδόν υπνωτικό αποτέλεσμα.

Το ξύλινο ομοίωμα είναι μια μοναδική συσκευή η οποία εφευρέθηκε στο Ναό των Σαολίν πριν από εκατοντάδες χρόνια. Εκείνη την εποχή, χρησιμοποιούσαν διάφορα είδη προπονητικών ομοιωμάτων, συνήθως για εξάσκηση ή έλεγχο της προόδου ενός μαθητή. Λέγεται ότι οι μαθητές στο μοναστήρι των Σαολίν σαν τελικό τεστ ικανοτήτων και αντοχής, έπρεπε να ανοίξουν μαχόμενοι δρόμο μέσα σε μια αίθουσα που περιείχε 108 κινητά ξύλινα ομοιώματα.

Από τότε, το ξύλινο ομοίωμα έχει αλλάξει αισθητά, και σήμερα κατέχει σημαντική θέση σ' ένα μεγάλο αριθμό Κινέζικων μαχητικών τεχνών. Πολλά στυλ συνεχίζουν με την παράδοση των Σαολίν, με εμφανείς ομοιότητες σε μεθόδους εξάσκησης,

ιδέες, ακόμα και εξοπλισμό. Πουθενά όμως δεν είναι τόσο απαραίτητο το ξύλινο ομοίωμα όσο στο γουίνγκ τσουν, όπου θεωρείται ουσιώδης προπονητική συσκευή και αποτέλεσμα αιώνων προσεκτικής εξέλιξης.

Για τον μαθητή του γουίνγκ τσουν, το κλειδί της αποτελεσματικής χρησιμοποίησης του μουκ τζονγκ είναι η εκμάθηση των σχετικών φορμών (κουέν). Η φόρμα είναι ο μοναδικός ασφαλής τρόπος για να μπορέσει ο εκπαιδευόμενος να φέρει στο φως τις πολύπλοκες προπονητικές αρχές που κρύβονται πίσω από τις λιτές φυσικές γραμμές του μουκ τζονγκ. Χωρίς τη φόρμα, ο μαθητής θα σπαταλήσει αναμφισβήτητα πολύ χρόνο και κόπο, χωρίς να είναι σίγουρο ότι θα εξασφαλίσει όλα τα οφέλη που έχει να προσφέρει το ξύλινο ομοίωμα.

Όταν εκτελείται σωστά, η φόρμα του μουκ τζονγκ "ρέει" από τεχνική σε τεχνική με έναν χαρακτηριστικό ισορροπημένο τρόπο. Αυτό φαίνεται πιο καθαρά στις 20 πρώτες κινήσεις. Με βάση την αρχή γιν και γιανγκ, μια υψηλή τεχνική ακολουθείται από ένα χαμηλό ελιγμό, μια κίνηση προς τα δεξιά ακολουθείται από μια κίνηση προς τα αριστερά, μια αμυντική τεχνική ακολουθείται από μια επιθετική τεχνική, κ.ο.κ. Αυτό βοηθά τον εκπαιδευόμενο να μάθει να πηγαίνει λογικά από τη μια κίνηση στην άλλη - πράγμα που αποτελεί ζωτική ικανότητα όταν αντιμετωπίζει έναν πραγματικό αντίπαλο. Η αφοσιωμένη εξάσκηση στο μουκ τζονγκ αναπτύσσει επίσης τον συγχρονισμό των χεριών και εντείνει τη δεξιτεχνία και τη δύναμη στις ασκήσεις των "χεριών που κολλάνε" (τσι σάο) και στη μάχη.

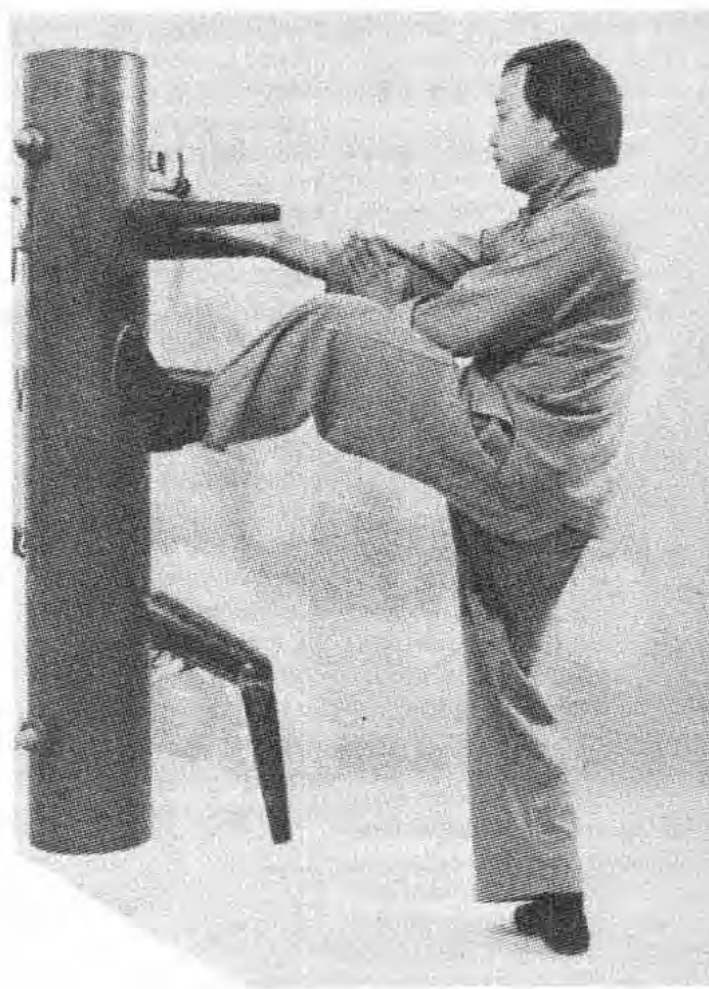
Η φόρμα του μουκ τζονγκ πρέπει να επιχειρείται μόνο αφού έχει αποκτηθεί ευχέρεια στις πρώτες δύο φόρμες χεριών του γουίνγκ τσουν, που είναι η "σιλ λιμ τάο" και η "τσουμ κιλ". Οπωσδήποτε, ο μαθητής δεν πρέπει να ολοκληρώσει τη φόρμα του ξύλινου ομοιωματος πριν μάθει την τρίτη και τελική φόρμα χεριών του γουίνγκ τσουν, την "μπιλ τζι". Η φόρμα του ξύλινου ομοιωματος αποτελείται από 108 τεχνικές χεριών και οκτώ οικογένειες λακτισμάτων, συ-

νολικά δηλαδή 116 τεχνικές. Συνήθως διαιρείται σε 10 σετ των 10 ή περισσότερων τεχνικών η κάθε μια, με το μαθητή να μαθαίνει κάθε φορά τις κινήσεις του ενός σετ.

Εννοιολογικά, η φόρμα του ξύλινου ομοιωματος μπορεί να διαιρεθεί σε δύο μισά. Το πρώτο μισό περιλαμβάνει συνδυασμούς τεχνικών από τις φόρμες σιλ λιμ τάο και τσουμ κιλ, ενώ το δεύτερο μισό περιέχει εφαρμογές της φόρμα μπιλ τζι. Το μουκ τζονγκ είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει τις πρακτικές δυνατότητες αυτών των φορμών. Βοηθά τον μαθητή να εντάξει στις καθημερινές καταστάσεις τις αρχές που περιέχουν αυτές οι φόρμες. Αρχικά, ο μαθητής διδάσκεται μόνο το πρώτο μισό της φόρμας του μουκ τζονγκ - τις πρώτες 60 κινήσεις. Σ' αυτό το στάδιο, τα δύο πρώτα σετ (κινήσεις 0 έως 20) είναι εξαιρετικά σημαντικά. Οι κινήσεις

τους θέτουν τα θεμέλια που απαιτούνται για εκμάθηση και σωστή εκτέλεση ολόκληρης της φόρμας του ξύλινου ομοιωματος. Ενσωματωμένη σε αυτές τις κινήσεις είναι και η απαραίτητη εργασία των ποδιών, η οποία διδάσκει στον μαθητή να κινείται με ενότητα γύρω από το ομοίωμα ενώ εφαρμόζει αποτελεσματικές τεχνικές χεριών. Επιπλέον, οι πρώτες 60 τεχνικές αναπτύσσουν τη δύναμη και την σωματική ενότητα του μαθητή. Και τα δύο είναι ζωτικά για τη βελτίωση σε αυτό το επίπεδο.

Όταν ο μαθητής ολοκληρώσει την εξάσκηση στην τρίτη και τελική φόρμα χεριών (μπιλ τζι), μελετά το δεύτερο μισό της φόρμας του μουκ τζονγκ. Το μισό αυτό περιέχει εφαρμογές από την μπιλ τζι, διδάσκοντας το μαθητή πώς να αντιμετωπίζει καταστάσεις επείγουσας ανάγκης. Περιλαμβάνει πολλές προχωρημένες τεχνικές



και περιπτώσεις μάχης σώμα με σώμα. Γιαυτό το λόγο, ο παρατηρητής θα διαπιστώσει ότι η θέση του σώματος αλλάζει πολύ δραστηρικά κατά την εκτέλεση του δεύτερου μισού της φόρμας. Πολλές φορές το σώμα σκύβει, κάνει βαθύ κάθισμα, ή στην περίπτωση μπλοκαρίσματος με τον ώμο, στρίβει τελείως στο πλάι. Αυτές οι προχωρημένες τεχνικές πλουτίζουν πολύ το ρεπερτόριο του μαθητή του γουίνγκ τσουν, βοηθώντας τον να αναπτυχθεί σε αποτελεσματικό και ολοκληρωμένο μαχητή.

Η έννοια της κεντρικής γραμμής είναι αποφασιστικής σημασίας σε όλες τις απόψεις πρακτικής του γουίνγκ τσουν, συμπεριλαμβανομένου και του μουκ τζονγκ. Οριζόμενη σαν η γραμμή που περνάει από το κέντρο του σώματος ενός ατόμου στο κέντρο του σώματος του αντιπάλου του, η κεντρική γραμμή γενικά αντιπροσωπεύει την καλύτερη θέση για άμυνα και επίθεση στο γουίνγκ τσουν. Ο μαθητής του γουίνγκ τσουν μαθαίνει να διατηρεί τη θέση της κεντρικής γραμμής κατά τη διάρκεια της αστραπιαίας αλλαγής καταστάσεων μιας μάχης, κατέχοντας έτσι ένα ανεκτίμητο πλεονέκτημα.

Ενώ εκτελεί τη φόρμα του ξύλινου ομοιωματος, ο μαχητής εξασκείται ασταμάτητα στο σπάσιμο, την αλλαγή και την επαναπόκτηση της κεντρικής γραμμής. Αυτό βοηθά τον μαθητή να αποκτήσει πρακτική κατανόηση της αρχής της κεντρικής γραμμής και να αναπτύξει δυνατή θέση, καθώς και σωστές γωνίες άμυνας και επίθεσης.

Το μουκ τζονγκ είναι και συσκευή εξάσκησης για δύναμη. Επειδή είναι συμπαγές και σχεδόν αμετακίνητο, το ξύλινο ομοίωμα προσφέρει στον μαθητή στέρεο στόχο. Τα χτυπήματα στο ομοίωμα σκληραίνουν τα χέρια, αλλά πιο σημαντικό είναι ότι αναπτύσσουν αστραπιαίες κινήσεις και σωστή απελευθέρωση δύναμης. Στο γουίνγκ τσουν, χρησιμοποιούνται πολλά διαφορετικά είδη δύναμης. Η δύναμη κρούσεως γενικά απελευθερώνεται με σύντομα, ξαφνικά ξεσπάσματα γνωστά σαν "εκρηκτική δύναμη".

Όταν ο εκπαιδευόμενος χτυπά το μουκ τζονγκ, είναι σημαντικό να απελευθερώνει δύναμη πάνω στο ομοίωμα, εξασφαλίζοντας την ολοκλήρωση κάθε κίνησης πρωτού προχωρήσει στην επόμενη. Ανάμεσα στις κινήσεις, τα χέρια του εκπαιδευόμενου πρέπει να κινούνται όσο το δυνατόν πιο κοντά στα χέρια του ομοιωματος, "κολλώντας" πάνω τους αν είναι απαραίτητο. Σχετική με την άποψη του γουίνγκ τσουν για δύνα-

μη είναι και η χρήση των ματιών σαν ψυχολογικό όπλο. Ο μαχητής του γουίνγκ τσουν κοιτάζει πάντα κατευθείαν στα μάτια τον αντίπαλό του, προσπαθώντας να προβλέψει τις κινήσεις του και να παράγει εκείνο που είναι γνωστό σαν "δύναμη ελέγχου". Γιαυτό, όταν γίνεται εξάσκηση στο μουκ τζονγκ, τα μάτια πρέπει να κοιτάζουν κατευθείαν επάνω στο ομοίωμα, ανεξάρτητα από την θέση του σώματος.

Όταν εκτελείται η φόρμα του μουκ τζονγκ, πρέπει να υπάρχει ταχύτητα σε κάθε κίνηση. Αν οι τεχνικές εφαρμόζονται με ακρίβεια και κατάλληλη δύναμη, τα χτυπήματα θα ακούγονται κοφτά και συμπαγή. Αν δεν εκτελούνται με ακρίβεια, οι ήχοι θα είναι αδύναμοι και θα εξαπλώνονται ελαφρά. Έτσι, σπηριζόμενος στην ποιότητα του ήχου που παράγεται, μπορεί να καταλάβει κανείς με ακρίβεια το επίπεδο του εκπαιδευόμενου. Αν και η μπιλ τζι είναι η τελευταία φόρμα χεριών του γουίνγκ τσουν, η ολοκλήρωσή της αντιπροσωπεύει μόνο το μισό δρόμο εκμάθησης ολόκληρου του συστήματος. Μετά τις φόρμες των χεριών ο μαθητής μαθαίνει τις ασκήσεις των "ποδιών που κολλάνε", συνδυασμούς χεριών και ποδιών, τεχνικές δέσφους, και τα όπλα του γουίνγκ τσουν (σπαθιά πεταλούδες και μακριά κοντάρια). Σε συνδυασμό με αυτά τα προχωρημένα στάδια, η εξάσκηση στο μουκ τζονγκ θα αυξήσει τις ικανότητες βοηθώντας τον μαθητή ν' αναπτύξει δύναμη, τεχνική, στάση και συγχρονισμό. Επιπρόσθετα, θα εντείνει την ανάπτυξη της συνολικής ενότητας του σώματος και των τεχνικών "που κολλάνε".

Από το μέσο μέχρι το προχωρημένο επίπεδο, η εξάσκηση στο ξύλινο ομοίωμα είναι ξεκάθαρα απαραίτητη στον μαθητή του γουίνγκ τσουν. Είναι μια εξαιρετική μορφή μοναχικής εξάσκησης, χωρίς την οποία ένας μεγάλος αριθμός ζωτικών τεχνικών θα αποδεικνυόταν δύσκολο να αναπτυχθεί. Ανεξάρτητα από την εξωτερική του απλότητα, το μουκ τζονγκ είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη προπονητική κατασκευή, η οποία μπορεί να προσφέρει ανταμοιβή στην αφοσίωση του εκπαιδευόμενου.

ΒΙΔΕΟ VIDEO (822-4794) ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ- ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

Παραγγίξτε σήμερα στο 82.24.794 τις κασέτες παραγωγής μας που σας ενδιαφέρουν.
Σας δίνουμε στη συνέχεια για τους αγώνες που περιλαμβάνει κάθε κασέτα.

ΚΑΣΕΤΑ 93Κ1/90 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΑΝΔΡΩΝ 1993
ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ,
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
11-4-93

ΚΑΣΕΤΑ 93Κ2/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ,
ΚΟΡΑΣΙΩΝ (8-16 ΕΤΩΝ)
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 16-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93Κ3/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 22-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93Κ4/180 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ 23-5-93

ΚΑΣΕΤΕΣ
No 93Κ5Α/170 8επ
No 93Κ5Β/170 8επ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ
ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΟΛΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ
27-ΝΟΕ-93, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

ΟΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

Απο τον Τόνυ Γιαννούλη
Εκπαιδευτή της C.S.L.K.F.A.

**“ Πρέπει να μάθεις να στέκεσαι πρίν μάθεις να τρέχεις ”
Ρητό του Κούνγκ Φου**

Οι περισσότεροι δάσκαλοι συμφωνούν πάντοτε ότι η εξάσκηση στις στάσεις του Κούνγκ Φου εξυπηρετεί ένα τρελό σκοπό : Πρώτα, αναπτύσσει δύναμη, ισοροπία και σταθερότητα στα πόδια και στο κάτω μέρος του σώματος. Δεύτερον, δοκιμάζει την αφοσίωση, την επιμονή και την πειθαρχία του μαθητή σε ένα αρχικό στάδιο πρίν την παραπέρα εκμάθηση των βασικών τεχνικών αυτοάμυνας. Τρίτον, βοηθάει στο χαμύλωμα του Ταν Τιεν, το σημείο κάτω από τον αφαλό που αποτελεί το κέντρο βάρους του σώματος και το σημείο συσώρευσης της εσωτερικής ενέργειας Τσι, κάνοντας τον μαθητή ικανό να αναπτύξει και να ελέγξει την ενέργεια του.

Ο όρος “μα” που σημαίνει “στάση του αλόγου” είναι όπως πολλοί άλλοι όροι της Κινεζικής Γλώσσας, περιγραφικός σε συσχέτιση με διάφορα πράγματα.

Είναι φανερό σε όποιον παρακολουθεί έναν ασκούμενο στο Κούνγκ Φου να παίρνει τη βασική “μα” που “ή στάση του αλόγου, ότι η στάση μιμείται τη στάση του κάτω μέρους του σώματος όταν ο άνθρωπος ανέβει σε ένα άλογο.

Στα παλιά χρόνια, ένα διάστημα μεταξύ έξι μηνών μέχρι τρία χρόνια αφιερώνονταν από τους ασκούμενους στο Κούνγκ Φου στην εξάσκηση των παραδοσιακών στάσεων. Οι μαθητές υποχρεώνονταν να διατηρήσουν τη βασική στάση για συνεχώς μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα αρχίζοντας, ενώ ο δάσκαλος άναβε ένα κερί και αφήνοντας το μέσα στο δωμάτιο έφαιγε, γυρίζοντας όταν το κερί είχε καεί. Όλη αυτή την ώρα οι μαθητές παρέμεναν ακίνητοι στη στάση που τους είχε ζητηθεί, αρκούμενοι μόνο στο να αναπνέουν.

Οι μοναχοί Σαολίν, όταν εξασκούσαν στις στάσεις, έμπαιναν σε μια διαλογιστική κατάσταση πνεύματος και έτσι διατηρούσαν μια στάση για πολλές ώρες, χωρίς να κινηθούν καθόλου για φαγητό ή για νερό, χωρίς να προφέρουν μια λέξη ή να

κάνουν κάποια χειρονομία, μένοντας τελείως ακίνητοι.

Ετσι ενώ εξασκούσαν στις στάσεις εξασκούσαν συγχρόνως και στην αυτοσυγκέντρωση, στον διαλογισμό και στην καλλιέργεια της εσωτερικής δύναμης καθώς και στον έλεγχο του πνεύματος πάνω στο σώμα. Αλλά τα αποτελέσματα τέτοιας εξάσκησης δεν ήταν μόνο πνευματικά. Χάρη σε αυτήν οι μοναχοί αποκτούσαν τεράστια δύναμη στους μύς και τους τένοντες των ποδιών, χωρίς να χρειαστεί να γυμναστούν με βάρη και χωρίς τον κίνδυνο της τραβήγματος, θλάσης ή μυϊκής κάκωσης που ενυπάρχει σε όλες τις μορφές της κινητικής εξάσκησης για δύναμη των ποδιών. Αυτή η φοβερή δύναμη των ποδιών απο την εξάσκηση στις στάσεις οδήγησε στο να ονομαστούν οι τεχνικές ποδιών των μοναχών Σαολίν με το παρατσούκλι “σιδερένια πόδια”.

Σύμφωνα με γραπτές αναφορές αρχαίων δασκάλων, αν έσπρωχνες, κλωτσούσες ή σάρωνες έναν μοναχό στο πόδι δεν μπορούσε να χάσει την ισοροπία του σαν να είχε πραγματικά “σιδερένια πόδια”. Αυτή η δύναμη και η σταθερότητα προέρχονταν απο την πολύωρη εξάσκηση στις στάσεις. Οι μοναχοί εκείνοι χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία “μα” που “ή στάσεων αλόγου, κάθε μια ειδικά σχεδιασμένη για διαφορετικούς λόγους και σκοπούς. Μερικές χρησιμοποιούνταν για να αυξήσουν τη δύναμη και τη σταθερότητα των ποδιών και του σώματος. Άλλες χρησιμοποιούνταν σε ειδικές περιπτώσεις, όπως όταν μάχονταν στο ένα πόδι, όταν μάχονταν στην πλάγια του βουνού (σε κεκλιμένο επίπεδο), όταν μάχονταν απο γονατιστή θέση, όταν αμύνονταν ή όταν επιτίθενταν.

Κάθε στυλ ανέπτυξε το δικό του είδος στάσεων. Στο στυλ Χούνγκ Γκάρ για παράδειγμα η έμφαση στις χαμηλές και σταθερές στάσεις είναι βασικό στοιχείο της εξάσκησης. Απο μια δυνατή στάση μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά οι ισχυρές τεχνικές που χαρακτηρίζουν το στυλ. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το Χούνγκ Γκάρ γεννήθηκε απο την παράδοση του Νότιου Σαολίν Κούνγκ Φου, στο ναό που βρισκόταν στο Φούκιεν βόρεια της Κουανγκτζού. Το γεγονός επίσης ότι το στυλ αναπτύχθηκε στις πεδινές εκτάσεις και τους

οριζόντες της Νότιας Κίνας, όπου οι άνθρωποι ήταν μικρόσωμοι και χρειάζονταν μεγαλύτερη σταθερότητα και δύναμη, βοήθησε στο να παραμείνουν οι δυνατές στάσεις πρωταρχικής σημασίας.

Αντίθετα το στυλ Τάνγκ Λάνγκ με τα πολλά του πηδήματα και άλματα, βασίζεται στη στάση “εφτα αστέρια” που είναι ιδανική για μετακινήσεις, με τα δάχτυλα του μπροστινού ποδιού να δείχνουν προς τα επάνω. Το στυλ της μαιμούς, γνωστό για τον γρήγορο και αιφνιδιαστικό βηματισμό του, περιλαμβάνει πολύ χαμηλές στάσεις που χαμηλώνουν το κέντρο της βαρύτητας του ασκούμενου.

Επίσης η γεωγραφική θέση στην οποία αναπτύχθηκε κάθε στυλ έπαιξε σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό του είδους των στάσεων που υιοθέτησε κάθε στυλ. Τα βόρεια Κινεζικά στυλ του Κούνγκ Φου έχουν περισσότερο ψηλές και κινητικές στάσεις γιατί στις ορεινές εκτάσεις της Βόρειας Κίνας ο βηματισμός ήταν δύσκολος λόγω του ορεινού και ανώμαλου εδάφους. Ετσι οι μαχητές της Βόρειας Κίνας έπρεπε να βρουν τρόπους να μετακινούνται ευκολότερα και αναπτύχθηκαν πιο κινητικές στάσεις. Άλλωστε τα βόρεια συστήματα του Κούνγκ Φου ειδικεύονται στη μάχη απο μεγάλη απόσταση που απαιτεί περισσότερες μετακινήσεις. Απο την άλλη, τα Νότια στυλ τονίζουν στάσεις περισσότερο σταθερές, χαμηλές, δυνατές γιατί η μετακίνηση στο πεδινό έδαφος του Νότου είναι πολύ πιο εύκολη.

Σήμερα πολλοί μαθητές και δάσκαλοι του Κούνγκ Φου υποτιμούν ή αγνοούν την εξάσκηση στις στάσεις, γιατί πιστεύουν ότι είναι ανώφελη. Τέτοιοι άνθρωποι επιθυμούν μόνο να μάθουν τεχνικές αυτοάμυνας ή φόρμες όσο πιο γρήγορα γίνεται, και έτσι δυσπιστούν σε δασκάλους που τους ζητούν να κάνουν μήνες εξάσκηση στις βασικές στάσεις. Αλλά μόνο μέσα απο σκληρή και επίμονη εξάσκηση στις παραδοσιακές στάσεις ο μαθητής μπορεί να γίνει ικανός να εκτελεί δυνατά τις ταχύτερες ανυψωτικές και χαμηλές ή περιστροφικές και ελικοειδείς κινήσεις, αλλαγές στάσεων και μετακινήσεις του σώματος, αποφυγές, πηδήματα και τινάγματα του σώματος

που είναι ένα βασικό τμήμα στα περισσότερα στυλ του Κούνγκ Φου.

Οι βασικές στάσεις του αλόγου είναι οι βάσεις για όλες τις κινήσεις του Κούνγκ Φου. Ένας καλός μαχητής του Κούνγκ Φου μπορεί να χρησιμοποιήσει τις στάσεις του για να μετακινηθεί μέσα και έξω απο την πορεία της επίθεσης ενός αντιπάλου, να ξεγλιστρώσει απο μια λαβή ή ένα χτύπημα, να αποφύγει ή να επιτεθεί, απλά αλλάζοντας διαφορετικές στάσεις. Οι μύς του εσωτερικού μέρους των ποδιών δυναμώνουν πολύ με την εξάσκηση στις στάσεις. Στην Δυτική γυμναστική δεν υπάρχουν πολλές ασκήσεις για την ανάπτυξη των μυών του εσωτερικού μέρους των ποδιών και της λεκάνης γιατί οι περισσότερες ασκήσεις γυμνάζουν μόνο τους εξωτερικούς

μύες. Πολλοί μαθητές του Κούνγκ Φου που συγχρόνως είναι και αθλητές στίβου, δρομείς, άλτες ή ποδοσφαιριστές μπορεί να βοηθηθούν πολύ στο άθλημα τους απο την εξάσκηση στις στάσεις. Πολλοί απο αυτούς, αφού εφαρμόσουν αυτή τη μέθοδο ανακαλύπτουν μεγάλη πρόοδο στη δύναμη στον συντονισμό και την ταχύτητα των ποδιών τους.

Πολλοί αθλητές στην Κίνα είναι πολύ καλά γυμνασμένοι στα πόδια εξαιτίας της επιμονής και του χρόνου που αφιερώνουν σε τέτοιου είδους εξάσκηση. Πρίν μάθεις να κινείσαι σωστά πρέπει να μάθεις να στέκεσαι. Οι Κινέζοι έχουν ένα ρητό παλιό που λέει: “Ο άνθρωπος πρέπει να μάθει να μπορούσουλαι πρίν μάθει να στέκεται, πρέπει να μάθει να στέκεται πρίν μάθει να τρέχει, και πρέπει να μάθει να σκέφτεται πρίν επιχειρήσει οτιδήποτε άλλο.”

ΜΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΠΟΨΗ

“ ΟΛΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΑΛΟΓΟΥ ”

Απο τον δάσκαλο του Τσσί Λι Φατ Ντοκ Φάι Γουόνγκ (Μετάφραση Τόνυ Γιαννούλης)

Σύμφωνα με ένα αρχαίο ρητό των Κινεζικών μαχητικών τεχνών “ Πρίν μάθεις να ρίχνεις γροθιά, πρέπει να μάθεις να πέφτεις. Πρίν μάθεις Κούνγκ Φου πρέπει να μάθεις το άλογο ”

Το πρώτο μισό του ρητού εφαρμόζεται στις Βόρειες Κινεζικές μα-



χητικές τέχνες, οι οποίες συγκεντρώνονται στο βηματισμό για να τελειοποιηθούν μεγάλες τεχνικές κλωτσιές. Μια και τα λακτίσματα αυτά αναπτύχθηκαν σε ορεινά και ανώμαλα εδάφη, είναι αναγκαίο να μάθουν πως να διατηρούν την ισοροπία τους κινούμενοι σε εύκολη στάση μάχης. Αλλά τα νότια Κινεζικά μαχητικά συστήματα χρησιμοποιούν περισσότερο τις τεχνικές των χεριών και απαιτούν απο τους ασκούμενους να εξασκούνται απο μια σταθερή βάση. Ετσι το δεύτερο μισό του αρχαίου ρητού αναφέρεται στην έμφαση που δίνεται απο τα νότια στυλ του Κούνγκ Φου στην εξάσκηση της στάσης του αλόγου.

Ονομάζεται συνήθως στάση του αλόγου (εξαιτίας της θέσης των ποδιών που μοιάζει με έναν άνθρωπο που ιππεύει ένα άλογο) η τετράγωνη στάση όπου ο πολεμικός καλλιτέχνης απεικονίζει προς τα εμπρός χωρίς γωνίες ή στριψίματα του σώματος, είναι το θεμέλιο για τα νότια συστήματα μαχητικών τεχνών όπως το Τσσί Λι Φατ, το Χούνγκ Γκάρ ή το Χοπ Γκάρ. Η εξάσκηση στη στάση του αλόγου είναι σημαντική γιατί αφιερώνοντας αρκετό χρόνο σε αυτή τη στάση δυναμώνουν οι μύς των

ποδιών. Με μια δυνατή βάση, οι τεχνικές γροθιάς εφαρμόζονται με μεγαλύτερη ισχύ. Επίσης η απαραίτητη εξάσκηση στις μετακινήσεις και στους βηματισμούς, στις τεχνικές εναλλαγής στάσεων δυναμώνει διαφορετικούς μύς και βελτιώνει την ισοροπία ενός πολεμικού καλλιτέχνη καθώς και την κινητική του ικανότητα με διάφορους τρόπους.

Η εξάσκηση στις στάσεις επίσης αναπτύσσει τη σταθερότητα και την ισοροπία που είναι ζωτική γιατί αναπτύσσει δύναμη στην επιτυχία μιας τεχνικής. Η συνεχής εξάσκηση σε μια τετράγωνη στάση βοηθάει το τσι (εσωτερική ενέργεια) του πολεμικού καλλιτέχνη να χαμηλώσει στο υπογάστριο. Για όσο διάστημα ο στυλίστας του Κούνγκ Φου παραμένει ήρεμος και αυτοπειθαρχημένος ενώ βρίσκεται σε μια χαμηλή τετράγωνη στάση, το τσί του θα κατέβει. Είναι μόνο όταν χάνει την αυτοσυγκέντρωση του και όταν η στάση του ανυψώνεται που το τσι κινείται προς τα πάνω με αυτήν. Πως εφαρμόζεται η εξάσκηση στη στάση του αλόγου ;

Η πιο συνηθισμένη μέθοδος είναι το να διατηρείς τη στάση του αλόγου για μια χρονική περίοδο, αρ-

χίζοντας με ένα μέξιμουμ δύο λεπτών. Μετά απο την πρώτη εβδομάδα ανέβασε το σύνολο σε τέσσερα λεπτά. Σταδιακά εξασκήσου μέχρι 30 λεπτά. Στο παρελθόν, οι Κινέζοι πολεμικοί καλλιτέχνες κρατούσαν τις στάσεις του αλόγου για 30 - 60 λεπτά, όσο χρόνο χρειάζεται ένα κερί για να καεί.

Αν μπορείς να σταθείς σε μια τετράγωνη στάση για 30 λεπτά, τα πόδια σου θα γίνουν δυνατά το τσι σου, θα κατέβει και ο νοητικός σου έλεγχος θα αυξηθεί.

Μετά την πρώτη μισή ώρα της εξάσκησης στην τετράγωνη στάση του αλόγου, συνέχισε με άλλες συνηθισμένες στάσεις (τόξο και βέλους, γάτας, γονατιστή και στάση γερανού) κρατώντας κάθε μια για ένα μίνιμουμ δύο λεπτών. Μερικοί πολεμικοί καλλιτέχνες ακόμα εξασκούν τις βασικές τους φόρμες σε αυτό το ρυθμό.

Υπάρχει ένας σωστός τρόπος να πάρεις μια τετράγωνη στάση του αλόγου. Μερικοί απλώς ανοίγουν τα πόδια τους όσο πιο πολύ μπορούν και χαμηλώνουν τα γόνατα τους λυγισμένα. Αυτή η στάση είναι πολύ ανοιχτή. Δεν εκπληρώνει τον σκοπό της εξάσκησης στην τετράγωνη στά-

ση. Αν δεχτεί επίθεση ένα άτομο με την πολύ ανοιχτή στάση είναι ανίκανο να κινηθεί και εύκολα χάνει την ισοροπία του.

Η σωστή μέθοδος είναι να αρχίσεις με τα πόδια ενωμένα. Στρίψε τους αστραγάλους προς τα έξω σε μια γωνία 45 μοιρών και ακολούθησε δύο φορές με τις φτέρνες. Τα πέλματα των ποδιών πρέπει να απέχουν μεταξύ τους απόσταση ίση με μια και μισή φορά το άνοιγμα των ώμων του κάθε ασκούμενου. Τα γόνατα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα μεταξύ τους. Και τα δύο γόνατα και οι μηροί πρέπει να είναι ανοιχτοί.

Το πιο κρίσιμο σημείο είναι για τους γοφούς, να είναι σφιγμένοι. Το χαλάρωμα των γοφών περιορίζει την αναπνοή στην επάνω περιοχή της κοιλιάς και έτσι η χαμηλή ενέργεια θα είναι αδύναμη.

Για τους λόγους αυτούς οι Κινέζοι πολεμικοί καλλιτέχνες απο παράδοση εξασκούν και γυμνάζουν και τα πόδια και την πλάτη τους.

Σφίγγοντας τους γλουτούς η σπονδυλική στήλη θα ευθυγραμμιστεί, η πάνω πλάτη θα ανορθωθεί και το στήθος θα βγει ελαφρά προς τα έξω (θα ανοίξει). Όταν χρειαστεί ισχύς η κάτω πλάτη θα είναι γεμάτη δύνα-

μη. Η αναπνοή μπορεί άνετα να κινηθεί μέσα στο χαμηλό τμήμα της κοιλιάς, επειδή το στήθος θα έχει χαλαρώσει.

Υπάρχουν δύο αποδεκτές θέσεις των χεριών στην εξάσκηση της στάσης του αλόγου. Η μια απαιτεί τα χέρια να σχηματίζουν χαλαρές γροθιές και να τοποθετηθούν δίπλα στους γοφούς. Η άλλη βρίσκει τα χέρια ανοικτά, στη μέση και τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα.

Ο μαθητής πρέπει να αποφεύγει να βλέπει τηλεόραση, να μιλάει ή να ακούει μουσική ενώ εξασκείται στη στάση του αλόγου. Είναι αδύνατον να συγκεντρωθείς στην εξάσκηση όταν απορροφάσαι στο πρόγραμμα της τηλεόρασης, στον ήχο της μουσικής ή στη συνομιλία. Και τα δύο τα πνευματικά και τα φυσικά στοιχεία της εξάσκησης στη στάση είναι εξίσου σημαντικά και θα πρέπει να εξασκούνται ταυτόχρονα. Με την σωστή συγκέντρωση, ο μαθητής θα χαλαρώσει και η στάση του θα χαμηλώσει.

Η εξάσκηση στις στάσεις δεν πετυχαίνεται εύκολα. Δυστυχώς οι περισσότεροι μαθητές που πληρώνουν για μαθήματα μαχητικής τέχνης θέλουν να αφιερώσουν τον χρόνο τους μαθαίνοντας εντυπωσιακές φόρμες.

Όταν οι αρχαίοι δάσκαλοι δέχονταν μαθητές με πολύ μικρή ή καθόλου πληρωμή, τους διδασκαν την εξάσκηση στη στάση του αλόγου γιατί ήξεραν πως οι μαθητές τους ενδιαφέρονταν πραγματικά για τις μαχητικές τέχνες και όχι για να μάθουν μερικές κινήσεις και να κάνουν φιγούρα. Σήμερα, ενώ η εξάσκηση στη στάση του αλόγου ακόμα αναγνωρίζεται σαν μια από τις καλύτερες μεθόδους, που δημιουργούν τα θεμέλια μιας μαχητικής τέχνης, συστήνεται μόνο για σοβαρούς και αποφασισμένους μαθητές του Κούνγκ Φού, που θέλουν πραγματικά να φθάσουν σε μεγάλη τεχνική και μαχητική ικανότητα.

(Σχόλιο του μεταφραστή: Αυτά είναι τα βασικότερα σημεία που αφορούν την εξάσκηση σε μια μόνο στάση του Κινεζικού Κούνγκ Φου. Πως αισθάνεστε, αγαπητοί αναγνώστες διαβάζοντας τα; Σας φαίνονται πολύ δύσκολα; Κυρίες, Κύριοι και παιδιά, αναγνώστες του Δυναμικού και μαθητές του Κούνγκ Φου, το αληθινό Κούνγκ Φου είναι δύσκολο. Και αν κάποιος "δάσκαλος" σας λέει πως διδάσκουν διαφορετικά, σας λένε ψέμματα)

ΜΕΡΙΚΑ ΑΚΟΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Απο το δάσκαλο Ντόκ Φάι Γουόνγκ (Μετάφραση: Τόνυ Γιαννούλης)

Οι περισσότεροι ενδιαφερόμενοι, τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη, περιλαμβανομένων και εκείνων που δεν είναι πολεμικοί καλλιτέχνες, αρχίζουν να ανακαλύπτουν τα ευεργετήματα του Γκι-Γκόνγκ (τσι κούνγκ), ένα είδος εξάσκησης που αναπτύσσει εσωτερική ενέργεια και δύναμη. Οι μόνοι αναπτύσσει τις μαχητικές ικανότητες αλλά η ανάπτυξη του γκι (τσι) δημιουργεί επίσης μια μεγαλύτερη υγιέστερη ζωή. Το ενδιαφέρον για το γκι-γκόνγκ είναι τόσο μεγάλο στις Η.Π.Α. ώστε πολλοί δάσκαλοι έχουν έρθει από την Κίνα για να διδάξουν τις τέχνες τους, οι περισσότεροι από τους οποίους συγκεντρώνονται σε ένα παθητικό όρθιο διαλογισμό, ονομαζόμενο Τσαν Τσουάνγκ.

Ανεξάρτητα αν μαθαίνεις γκι-γκόνγκ για υγεία ή για λόγους μαχητικής τέχνης θα πρέπει να εξασκείς τον όρθιο διαλογισμό, ο οποίος εξασκείται από 20 λεπτά μέχρι μια ώρα. Μια και τα αποτελέσματα του Τσαν Τσουάνγκ δεν φαίνονται αμέσως μερικοί νομίζουν ότι χάνουν τον χρόνο τους ασκούμενοι στον όρθιο διαλογισμό. Αλλά αυτός έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός σαν μια μέθοδος εξάσκησης στις μαχητικές τέχνες από εσωτερικά συστήματα όπως το Χαίνγκ Γι, το Πα Κουά και το Τάι Τσι.

Οι Γκράντμάστερς των διασημών στυλ εξασκούσαν στο Τσαν Τσουάνγκ σαν το θεμέλιο της εξάσκησης τους και οι περισσότεροι συνέχιζαν να εξασκούνται σε αυτό μέχρι το θάνατο τους. Μπορεί μερικές φορές να μην είχαν το χρόνο να εξασκηθούν σε φόρμες και τεχνικές αλλά πάντα έβρισκαν χρόνο για τον όρθιο διαλογισμό. Και οι λόγοι είναι απλοί - το να μένεις νέος και υγιής ενώ διατηρείς και αυξάνεις τη δύναμη και την ενέργεια στις πολεμικές τέχνες.

Επίσης εφόσον τα πόδια είναι η βάση της τεχνικής και της ισχύος των μαχητικών τεχνών το Τσαν Τσουάνγκ χρησιμοποιούνταν σαν μια μέθοδος ενδυνάμωσης και ανάπτυξης των ποδιών και του κάτω μέρους του σώματος (γοφών, λεκάνης, γλουτών, υπογαστρίου).

Εξασκείται πάντα με λυγισμένα γόνατα. Οι αρχαίοι δάσκαλοι πίστευαν ότι αν έκαναν το ελάχιστο πο-

σοστό της καθημερινής εξάσκησης στον όρθιο διαλογισμό θα διατηρούσαν την υγεία και τη δύναμη τους. Αν έκαναν το μέγιστο ποσοστό ακόμα και σε μεγάλη ηλικία, θα προόδευαν ακόμα περισσότερο στην ανάπτυξη του Γκι.

Ένας απο τους μεγαλύτερους δασκάλους ήταν ο Γιάνγκ Ξιάνγκ Ζάι, ένας οπιο γνωστός μεγάλος δάσκαλος του Χαίνγκ Γι. Χρησιμοποιώντας την εξάσκηση του Τσι Κούνγκ στη μαχητική τέχνη ακόμα και ένα απαλό χτύπημα ή φυσική επίθεση από αυτόν μπορούσε να στείλει τον αντίπαλο πετώντας στην άλλη άκρη της αίθουσας. Αν και αυτός έχει πεθάνει πριν πολλά χρόνια οι μαθητές του της δεύτερης και τρίτης γενιάς ακόμα κατέχουν την ίδια ασυνήθιστη μαχητική ισχύ.

Μέσα στην οικογένεια Γιάνγκ του Τάι Τσι Τσουάν, οι διάσημοι μεγάλοι δάσκαλοι σαν τον Γιάνγκ Τσένγκ Φου που οι εσωτερικές τους δυνάμεις ήταν πολύ γνωστές στην Κίνα επίσης εξασκούσαν και τις δικές τους φόρμες του Τσανγκ Τσουάνγκ σε καθημερινή βάση. Ακόμα και σήμερα μαθητές που έχουν διδαχτεί από τους καλύτερους ακόλουθους αυτών των δασκάλων μπορούν να επιδείξουν την ίδια δύναμη Τσι και την ίδια ικανότητα εσωτερικής ενέργειας. Όλοι αυτοί ανέπτυξαν τόση δύναμη και ισχύ επειδή γνωρίζουν την αξία του όρθιου διαλογισμού.

Σύμφωνα με τις δικές μου αναζητήσεις μαζί με έμπειρους από τις Κινεζικές μαχητικές τέχνες οι μαθητές άρχιζαν να εξασκούνται στον όρθιο διαλογισμό πριν διδαχτούν τις φόρμες. Οι φόρμες εξασκούσαν μόνο αφού οι μαθητές είχαν αναπτύξει την εσωτερική τους ενέργεια. Σήμερα μαθαίνουμε τις φόρμες και πολύ λίγο εξασκούμαστε στο Τσαν Τσουάνγκ στην εκπαίδευση στο Τάι Τσι επειδή η φόρμα είναι περισσότερο ενδιαφέρουσα και εκτιμάται περισσότερο από τον κόσμο. Αλλά οι σοβαροί ασκούμενοι του Τάι Τσι πρέπει πάντα να ξαναγυρίζουν στη βασική εξάσκηση, να εξασκούνται στον όρθιο διαλογισμό όπως και στις φόρμες. Πάντως πρέπει να έχουν τον σωστό δάσκαλο που έχει μια σταθερή εμπειρία στη βασική εξάσκηση. Εκτός από το Τάι Τσι, το Χαίνγκ Γι και το Πα Κουά, τα περισσότερα από τα άλλα Βόρεια συστήματα του Κούνγκ Φου εξασκούν παρόμοιες φόρμες του όρθιου διαλογισμού.

Τα Νότια Κινεζικά συστήματα μαχητικών τεχνών επίσης έχουν τις φόρμες τους, της εσωτερικής ενέργειας, που περιλαμβάνουν όρθιο διαλογισμό, εσωτερική και εξωτερική εξάσκηση.

Κατά τους πρώτους έξη μήνες της εξάσκησης στο Τσί Λι Φατ, αναγκάστηκα να στέκομαι σε μια στάση αλόγου, σταδιακά αυξάνοντας τον χρόνο από μισή ώρα μέχρι δύο ώρες. Αυτή ήταν η ακριβής διαδικασία με την οποία εκπαιδευτήκα, στάση με στάση, στην πρώτη βασική φόρμα του Τσί Λι Φατ.

Ο δάσκαλος μου εκείνη την εποχή, ο Λάου Μιούν, έλεγε ότι οι καλοί πολεμικοί καλλιτέχνες πάντα αρχίζουν την εκπαίδευσή τους με την εξάσκηση στη στάση του αλόγου. Τα περισσότερα άλλα Νότια στυλ του Κούνγκ Φου επίσης τονίζουν την εξάσκηση στη στάση του αλόγου. Στα πολλά χρόνια εμείς την κάναμε κυρίως επειδή ο δάσκαλος μας έλεγε να την κάνουμε. Διαφορετικά, απλά δεν μας διδασκε τίποτα άλλο. Τώρα καταλαβαίνω και βλέπω την αξία εκείνης της κοπιαστικής εξάσκησης.

Πολλοί σήμερα νομίζουν πως είναι σπατάλη χρόνου να εφαρμόζεις την κούραστική εξάσκηση στη στάση του αλόγου. Η ιδέα τους είναι να πηδήξουν αυτή τη βασική εξάσκηση, να αρχίσουν να μαθαίνουν τις φόρμες και αμέσως μετά να αρχίσουν να αγωνίζονται.

Συγκρίνοντας τους σημερινούς μοντέρνους πολεμικούς καλλιτέχνες με τους ανθρώπους της παραδοσιακής εκπαίδευσης, μπορώ να δω μια μεγάλη διαφορά σε δύναμη και ισχύ.

Στις παλιές μέρες, οι μαχητικοί καλλιτέχνες ήταν δυνατοί, γεμάτοι ενέργεια. Οι τεχνικές και τα χτυπήματα τους ήταν ισχυρές και καταστρεπτικές, ο βηματισμός τους σταθερός και οι στάσεις τους γερές και ακλόνητες.

Οι περισσότεροι από τους σημερινούς ασκούμενους που ακολουθούν την "μοντέρνα" εκπαίδευση στερούνται όλες αυτές τις ικανότητες. Η κυριώτερη αιτία για αυτό είναι ότι έχουν παραμελήσει ή αγνοήσει την εξάσκηση στις στάσεις. (Σημείωση του μεταφραστή: Σε πολλούς αναγνώστες, μαθητές και δασκάλους του Κούνγκ Φου όλα αυτά θα φανούν "Κινέζικα" δηλαδή πράγματα άγνωστα παράξενα ή ακατανόητα.

Αλλά αυτό δεν είναι δικό μου λάθος. Αυτή είναι η αληθινή διδασκαλία και εξάσκηση του αυθεντικού Κούνγκ Φου. Αν κάποιος ασκούμενος στο Κούνγκ Φου δεν τη γνωρίζει και ζητήσει ευθύνες από τους εαυτούς τους ή τους δασκάλους τους.

ΟΙ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Σίγουρα θα αναγνωρίσετε κάποιον γνωστό σας σε αυτό το άρθρο! Story by Claude Gable <R> Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Οι ηγετικές ικανότητες είναι κοινό φαινόμενο ανάμεσα στους μαχητές. Ελπίζουμε πάντα ότι η συμπεριφορά μας έχει θετική επιρροή σε όλους εκείνους που μας περιβάλλουν. Για όσους δεν έχουν εξοικειωθεί με τις ανατολικές μαχητικές τέχνες, καθώς και για τους αρχάριους εκπαιδευόμενους, ο τρόπος με τον οποίο ενεργούν οι μεγάλες σε βαθμούς ζώνες αποτελεί το πρωταρχικό παράδειγμα της συμπεριφοράς που ταιριάζει στον μαχητή.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησής του, ο εκκολλημένος μαχητής μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με την περιέργεια των φίλων του ή με ένα πρόβλημα που αφορά την εικόνα που έχει για το άτομό του.

Ο τρόπος με τον οποίο αυτό το άτομο χειρίζεται αυτές τις διαφορετικές καταστάσεις μπορεί να σημαίνει πολλά για τον χαρακτήρα του, καθώς και για την μαχητική του/της τέχνη. Οι μαχητικές τέχνες είναι δυναμικές και αισθητικά ευχάριστες. Από αυτή ακριβώς την φύση τους είναι φυσικό να έλκουν την προσοχή και την περιέργεια. Ταυτόχρονα, οι μαχητικές τέχνες είναι επίσης από τη φύση τους ταπεινές και συντηρητικές. Η "επίδειξη" είναι εντελώς αντίθετη με το πνεύμα των μαχητικών τεχνών. Η επίδειξη μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς τρόπους. Όταν αναγνωρίζεις και κατανοείς τις πολλές και διαφορετικές μορφές της που μπορούν να εμφανιστούν στη ζωή σου, είσαι σε θέση να τις αποφύγεις με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Έχω έναν κατάλογο μερικών -όχι όλων- φυσικών τεχνασμάτων που δεν κρύβουν τίποτα άλλο παρά μια καθαρή επιδειξιμανία.

Ο "ΣΚΛΗΡΟΣ" ΑΝΤΡΑΣ
Μια από τις πιο κραυγαλέες και ενοχλητικές περιπτώσεις επίδειξης είναι εκείνη των ανθρώπων που προκαλούν καυγάδες για να δείξουν την ανδρεία τους.

Αλλά αυτό δεν είναι δικό μου λάθος. Αυτή είναι η αληθινή διδασκαλία και εξάσκηση του αυθεντικού Κούνγκ Φου. Αν κάποιος ασκούμενος στο Κούνγκ Φου δεν τη γνωρίζει και ζητήσει ευθύνες από τους εαυτούς τους ή τους δασκάλους τους.

Αυτό είναι ένα πολύ περίεργο άτομο. Αποτελεί αίνιγμα, και κατά βάση θα ήθελε να είναι ταπεινός και συντηρητικός. Δεν μπορεί όμως να μην πει στους άλλους ότι έχει μαύρη ζώνη σε έξι θανατηφόρες μαχητικές τέχνες. Αυτό εντυπωσιάζει μερικούς

Εχουν μάθει όλα όσα χρειάζονται. Τελικά τα άτομα αυτά διαλέγουν λάθος αντιπάλους και καταλήγουν με πληγωμένο τον εγωισμό τους (και πολλές φορές και τα σαγόνια τους). Συνήθως εξαφανίζονται διακριτικά ή μετακομίζουν σε άλλη περιοχή προσπαθώντας να επιβληθούν σε άλλους ανθρώπους και να βρουν νέα θύματα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Ευτυχώς, η κατηγορία αυτή αποτελεί πολύ μικρό ποσοστό των ανθρώπων που πραγματικά γυμνάζονται, και στην ουσία δεν είναι καν μαχητές.

Ο ΦΑΦΛΑΤΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΚΑΤΕΧΕΙ ΤΗΝ "ΜΥΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ"

Έχω δει αυτό τον τύπο ανθρώπου σε τρεις τουλάχιστον διαφορετικές πόλεις, αλλά πιστεύω ότι ο είδος του εξαπλώνεται ταχύτατα. Είναι χαρακτηριστικός τύπος. Το άτομο αυτό δεν μπορεί να ολοκληρώσει μια φυσιολογική συζήτηση για την αυτοάμυνα. Θέλει να βεβαιωθεί ότι έχετε πειστεί πως γνωρίζε μουσικές τεχνικές, τις οποίες έχει μάθει από έναν μάστερ ο οποίος όλως τυχαίως έχει πεθάνει εδώ και πολύ καιρό.

Αυτό το είδος ανθρώπου συνήθως προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή με συμπεριφορά περίεργη, αλλά όχι έξω από τα όρια του κοινωνικά αποδεκτού. Τώρα, αν είστε τυχερός μπορεί να σας διδάξει μερικά από τα μυστικά του (με το αζημίωτο φυσικά). Στη συνέχεια, μπορείτε και σεις να γίνετε αντικείμενο περιέργειας και σεβασμού!

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Έχει ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι όσο πιο πολύ συζητάς με αυτό το είδος του ατόμου, τόσο γρηγορότερος γίνεται ο μάστερ που τον διδάξε, τόσο περισσότερα τα μυστικά που ξέρει, τόσο πιο θανατηφόρος οι τεχνικές του, τόσο πιο πολλά τα νταν του. Συνήθως, υπάρχει από ένας σε κάθε μεγάλη πόλη.

Ο ΚΥΡΙΟΣ "Α, ΕΔΩ ΠΟΥ ΤΑ ΛΕΜΕ"

Αυτό είναι ένα πολύ περίεργο άτομο. Αποτελεί αίνιγμα, και κατά βάση θα ήθελε να είναι ταπεινός και συντηρητικός. Δεν μπορεί όμως να μην πει στους άλλους ότι έχει μαύρη ζώνη σε έξι θανατηφόρες μαχητικές τέχνες. Αυτό εντυπωσιάζει μερικούς

ανθρώπους, οι οποίοι αρχίζουν να του κάνουν ερωτήσεις και να του δίνουν πολύ προσοχή. Τελικά, κάνουν αυτό ακριβώς που θέλει εκείνος. Του ζητάνε να τους κάνει επίδειξη των ικανοτήτων του. Τώρα πια έχει απόλυτη ισχύ, το εγώ του φουσκώνει στο έπακρο και είναι ικανοποιημένος.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Συνήθως είναι το άτομο που προσπαθεί να σπάσει σανίδες σε οικογενειακές συγκεντρώσεις. Καταλήγει με σπασμένο χέρι, έχοντας γελοιοποιήσει τον εαυτό του και την μαχητική του τέχνη.

Ο ΘΕΑΤΡΙΚΟΣ ΜΑΧΗΤΗΣ

Τρελαίνομαι να παρακολουθώ αυτούς τους τύπους. Συνοψίζουν το ρητό, "ένα γραμμάριο εμφάνισης αξίζει όσο ένα κιλό απόδοσης". Μπορείτε να τους εντοπίσετε αμέσως γιατί συνήθως είναι ντυμένοι με φόρμες σατινέ ή κάτι εξίσου εξωτικό. Οι στολές τους ταιριάζουν περισσότερο στον Μπόζο τον Κλόουν παρά σε οποιονδήποτε μαχητή παραδοσιακής μαχητικής τέχνης.

Αυτά τα άτομα ξεοδεύουν πολύ ώρα στα τεχνώματα και στα ιπτάμενα λακτίσματα, καθισμένοι σε ένα μέρος από το οποίο να μπορούν να τους βλέπουν οι πάντες και να εντυπωσιάζονται. Με τη συμπεριφορά τους είναι σαν να λένε: "Κοιτάξτε με! Είμαι δυναμικός και ωραίος να με βλέπετε!" Για να παραφράσουμε τον Μπιλ Κρύσταλ, "Είναι προτιμότερο να φαίνεσαι καλός, παρά να είσαι καλός".

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Οι άνθρωποι αυτοί συνήθως ξεοδεύονται από τους αντιπάλους τους από τον πρώτο κιάλας γύρο, γιαυτό καλό είναι να τους απολαύσετε. Δεν διαρκούν πολύ!

Ο ΚΥΡΙΟΣ "ΜΕ ΑΔΙΚΗΣΑΝΕ!"

Κακόμοιρα πλάσματα! Ο διοργανωτής, οι διαπτήτες, οι επίσημοι και οι συναθλητές ραδιουργούν εναντίον τους. Οι διαπτήτες κάνουν πως δεν βλέπουν τις νικηφόρες τεχνικές τους. Οι συναθλητές τους στη σχολή δεν προπονούνται μαζί τους (γιατί άραγε;).

Μοιάζουν να αποτελούν αθεράπευτες περιπτώσεις παράνοιας, αλλά στην πραγματικότητα είναι υπολογιστικά άτομα. Συμπεριφερόμενοι σαν πεντάχρονα κακομαθημένα πιτσιρικά, καταφέρνουν τη μαγική ανταπόκριση: ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ. Το να

ουρλιάζεις στους κριτές, να πηγαίνεις μπρος πίσω στην αίθουσα και να αρνείσαι να συνεχίσεις τον αγώνα είναι οι καλύτεροι τρόποι για να τραβήξεις την προσοχή του κόσμου πάνω σου. Αν και υπάρχουν μερικά κορόιδα που "τσιμπάνε", οι περισσότεροι λογικοί άνθρωποι δεν ξεγελούνται για πολύ από αυτή τη συμπεριφορά.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Υπάρχει ένας ανησυχητικά μεγάλος αριθμός μαύρων ζωνών και άλλων υψηλά σε βαθμό μαχητών, οι οποίοι εντάσσονται σε αυτή την κατηγορία. Μειώνουν τον εαυτό τους και τα στυλ τους. Αν δεν σου αρέσουν οι κανόνες, μην παίζεις το παιχνίδι. Ο,τι όμως κι αν διαλέξεις, τουλάχιστον συμπεριφέρεσαι σαν ενήλικας!

Ο ΚΥΡΙΟΣ ... "ΞΕΡΟΛΑΣ"!

Το άτομο αυτό το αναγνωρίζουμε όχι από αυτά που κάνει, αλλά από αυτά που δεν κάνει! Δεν αγωνίζεται. Δεν εκτελεί κάτα. Δεν προπονείται. Δεν επιδεικνύει τεχνικές - τουλάχιστον, όχι με πλήρη ταχύτητα.

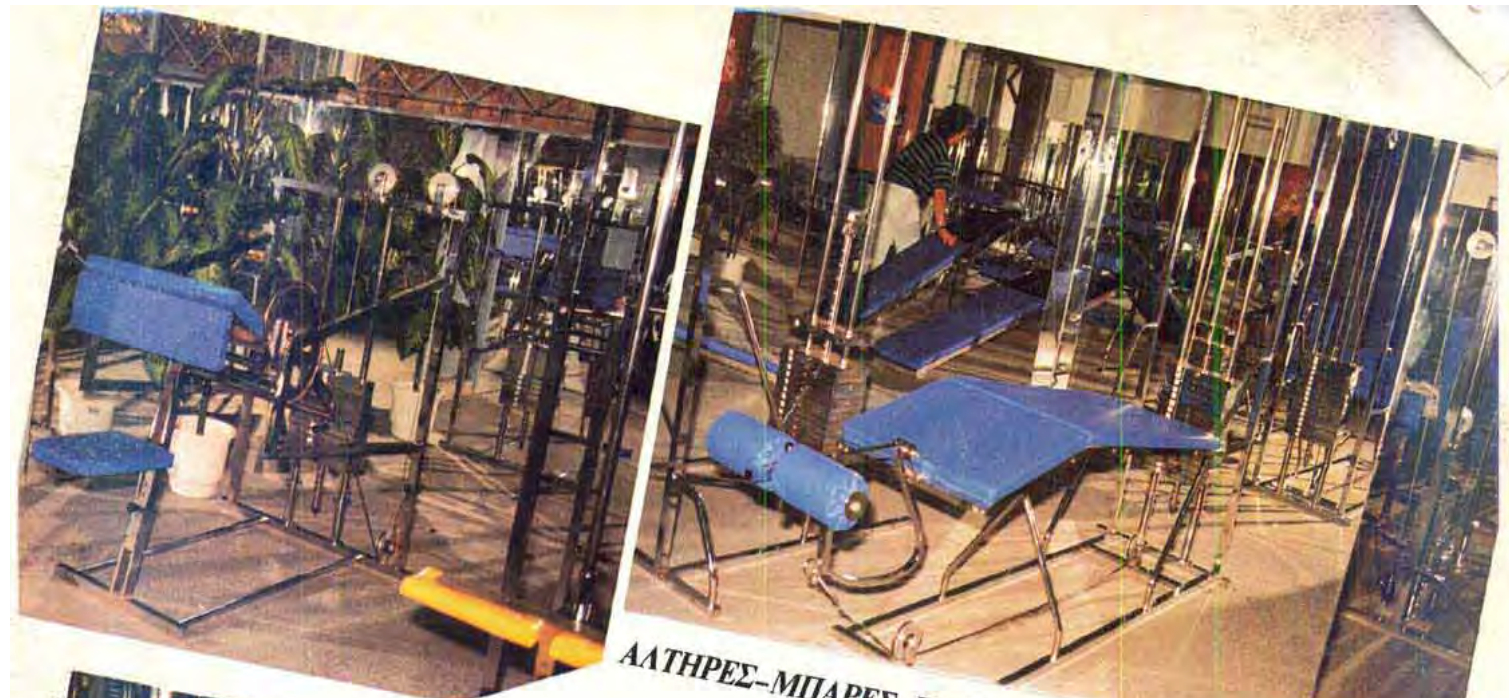
Παρόλα αυτά, με κάποιο τρόπο ξέρει ακριβώς τι δεν κάνετε σωστά στους αγώνες, στα κάτα και στις τεχνικές αυτοάμυνας. Ξέρει καλύτερους τρόπους αυτών. Ξέρει πιο πολλά από σας στο συγκεκριμένο θέμα. Παρόλη τη γνώση και την εμπειρία όμως, η στολή του είναι ατσάλωτη και κολλημένη, λες και μόλις κατέβηκε από το ράφι. Ο ίδιος, δεν έχει ούτε μελανιές ούτε κανένα άλλο τραύμα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Ο τύπος αυτός περνάει πολύ ώρα συζητώντας με τον προπονητή που ξέρει τις μυστικές τεχνικές. Διαβάξει πολλά βιβλία. Αν ποτέ βρεθείτε οι δυο σας εναντίον πολλών αντιπάλων, καλύτερα να το βάλετε στα πόδια!

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Κάποιος αναμφισβήτητα σοφότερος από μένα είπε κάποτε ότι, "Το αληθινό ύψος του ανθρώπου φαίνεται από αυτά που κάνει όταν δεν τον βλέπουν οι άλλοι". Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να προπονήσεις μόνος/μόνη σας, αλλά ότι δεν πρέπει να ψάχνετε για θεατές. Σκεφθείτε την εικόνα που προβάλλετε στο ευρύ κοινό και τους συναθλητές σας. Σας ικανοποιεί αυτό που βλέπετε;

					Τεύχη 11 ΤΟΜΟΣ 1
			Τεύχη 9 ΤΟΜΟΣ 2		
	Τεύχη 9 ΤΟΜΟΣ 3	<p>Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβον-Ντο, Τανγκ-Σου-Ντο, Κουνγκ-Φου, άλλες Μαχητικές Τέχνες, Επίσημες Ομοσπονδίες: Όλη η Αλήθεια από το 1977 στους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Κάθε Χρόνο και Ένας Τόμος. Αποκτήστε τώρα τους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Απαραίτητο έργο για κάθε βιβλιοθήκη. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος). Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, Αθήνα 10022</p>			



ΑΛΤΗΡΕΣ-ΜΠΑΡΕΣ-ΠΑΓΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ



Τηλ. 82.24.794
 Θύμιος Περισίδης,
 Ηλ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

