

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

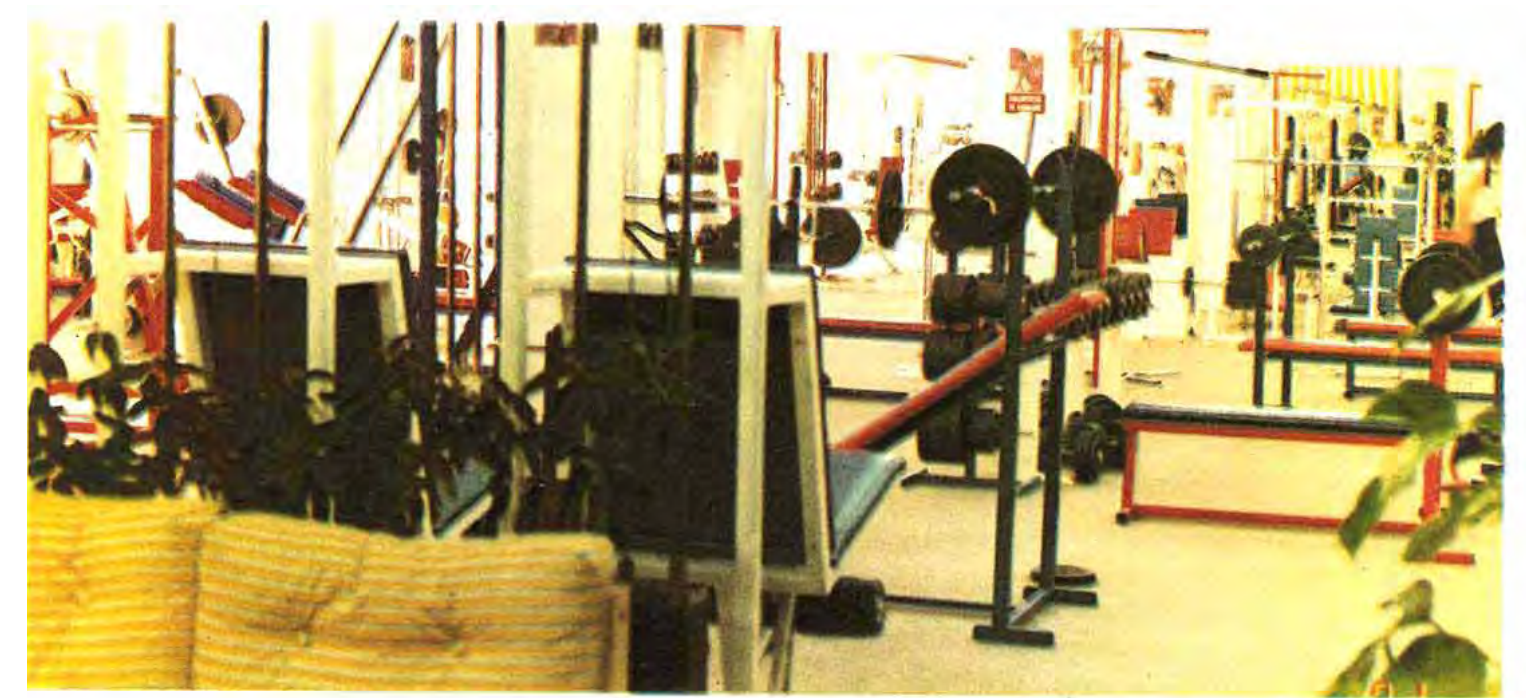
ΔΥΝΑΜΙΚΟ

№ 96, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1994, ΔΡΧ. 700

**“BOMBA”
ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΥ
ΣΤΗΝ ΕΟΕ ΚΑΡΑΤΕ**

**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΟΤΟΚΑΝ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΟΕΚ
ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ:
ΑΓΩΝΕΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΑΡΑΤΕ: ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ**



**ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ Ε.Π.Ε.
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΧΡΕΜΟΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ**





ΜΗΝΙΑΙΟ, ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ, ΑΘΛΗΤΙΚΟ, ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

Εκδίδεται από την

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΕΚΔΟΤΙΚΗ & ΕΜΠΟΡΙΚΗ

Ε.Π.Ε.

Γραφεία: Ζαΐμη 38, Εξάρχεια,

Τηλ.: 822-4794, FAX: 821-6364

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

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ εκδίδεται από το ΝΟΕ 1977 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 τυπωμένο με χρυσοτυπία.

Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα Δυναμικά Σπορ. Μπορείτε να τους προμηθευτείτε από τα γραφεία μας.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ: 7000 ΔΡ

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφείτε τώρα ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ, ώστε να το περνάτε στη διεύθυνσή σας.

Γραφείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ό,τι στην Αθήνα. Θερμή παράκληση: Ανανεώστε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελο αποστολής).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Το Πανελληνίο Πρωτάθλημα Παιδών-Κορασίδων20

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Ε.Κ.ΑΡΑΤΕ

"Βόμβα Υδρογόνου με Αλυσιδωτές Εκρήξεις στην ΕΟΕΚ6

Εκτακτη Γενική Συνέλευση ζητούν οι Σύλλογοι της ΕΟΕΚ19

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Τα Νέα της ΕΛΟΤ62

Νέα του Ταεκβοντό66

Από το Σωματείο Προπονητών-Εκπαιδευτών ΤΚΝ67

Αθλητικός Σύλλογος Αμαρουσίου68

Εξετάσεις Ταεκβοντό68

Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ "ΝΙΚΗ"69

Δελτίο Τύπου Τοπικής Επιτροπής Αττικής70

Ένας Σημερινός Δάσκαλος του ΤΚΝ71

ΣΤΥΛ-ΣΥΛΛΟΓΟΙ-ΣΧΟΛΕΣ

Σεμινάριο Καράτε στη Ρουμανία26

Εξετάσεις στο Στόκαν από τον Κ. Ενοέντα28

Τα Νέα του Σίτο-ρύου30

DOUGENIS KARATE CENTER32

Σεμινάριο Στόκαν στην Κατερίνη36

Σύλλογοι Karate-do Αργινίου41

Σουηκαν στη Ζάκυνθο41

Σύλλογοι Αθηνών Καράτε Στόκαν44

Στόκαν Καράτε Καλλιθέας "Η ΔΥΝΑΜΗ"45

Το Καράτε στη Χίο46

Το Καράτε στα Σχολεία47

Κεμπυκαν: Εγκαίνια σε Νέα Θέση48

Τα Νέα του ΣΙΝΤΟΚΑΝ50

Τα Νέα του GOSHIN SHOTOKAN KARATE60

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ

Από τον Εκδότη: Ο Δρόμος με τις... Πεπονόφλουδες5

Λανθάνουσες Συναγματικές Παραβιάσεις34

Ειδική Προπόνηση και Εξέλιξη Ταλέντων35

ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑ/Φυσική Κατάσταση, Αερόβια Ικανότητα42

Το Κολλέγιο Αθλητικών Επιστημών54

TAMESHIWARI: Η Πραγματική Ιστορία74

Μπρους Λη: Η πραγματική Ιστορία80

Τατσούο Σιμαμπόκου: Ο Μύθος του Ισιν-Ρύου86

AIDS: Συμβουλές Πρόληψης90

Στο εξώφυλλό μας από κοινή προπόνηση εκπαιδευτών συλλόγων της Βορείου Ελλάδας: Πρώτη σειρά: Γιώργος Λαζαρίδης. Δεύτερη σειρά από αριστερά: Γιάννης Παναγή και Τάσος Παπαδόπουλου. Τρίτη σειρά από αριστερά: Νίκος Αργυρόπουλος, Στέφανος Τρανίδης, Μπάμπης Ωραιόπουλος και Τάσος Στρουμπούλης. Όρθιοι πίσω: Σωκράτης Κυπαρίσης, Γιάννης τσιταλίδης, Γιώργος Κορομπίλης, Χρήστος Παστάκας και Χρήστος Μπουχαριώτης.

ΕΠΙΤΑΓΕΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ από ΕΛΤΑ
ΠΡΟΣ: ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ
P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ
ΑΘΗΝΑ 100 22

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

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

ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Στους Συλλόγους με τους οποίους συνεργάζομαστε σε χαμηλότερη τιμή ίσως και με κάποιο παλιότερο τεύχος ΔΩΡΕΑΝ. Πίνακα αυτών των Συλλόγων δίνουμε σε ιδιαίτερη σελίδα σε αυτό το τεύχος.



ΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

KARATE-DO:

Δρόμος με τις ... Πεπονόφλουδες

Α-ΤΕ σημαίνει "χέρια" και DO σημαίνει "δρόμος", "οδός". 'Όλο μαζί μεταφράζεται: "Οδός των άδειων χεριών" και σημαίνει "δρόμος να μάχεσαι χωρίς όπλα!". Είναι δεδομένο όμως ότι κάθε "δρόμος" έχει και παγίδες". Έτσι και ο "Δρόμος Άδειων Χεριών" κρύβει μερικές... πεπονόφλουδες (παγίδες) για όσους τον ακολουθούν χωρίς να τους ταιριάζει. ΚΑΡΑΤΕ-DO δεν είναι "κούνα τα χέρια, κλώτσα τα ποδαράκια!". Είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη πνευματική, σωματική και ηθική εκπαίδευση, η οποία βελτιώνει την αντοχή, την αντοχή του ατόμου και στους παραπάνω τομείς βάζοντας ταυτόχρονα παγίδες-ελέγχου (πεπονόφλουδες) σημεία κλειδιά της διαδρομής. Έτσι το σύστημα αυτοπροστατεύεται και ξεσκαρτάρει από μόνο του αποβάλλοντας κάθε ξένο προς τη φιλοσοφία του σώμα.

Κάθε τόσο η απόλη των σκάρτων γεμίζει με λογίων-λογίων... μαργαριτάρια, τα οποία πρέπει να αποβάλλονται από το κύριο σώμα του υγιούς αθλήματος για να μην επεκτείνεται η μόλυνση.

Αυτό το "ξεσκαρτάρισμα" το βλέπουν συνεχώς όσοι ασχολούνται επί πολλά χρόνια όχι μόνο με το καράτε αλλά με οποιαδήποτε μαχητική τέχνη. Βλέπουμε ανθρώπους να αρχίζουν προπονήσεις με σκοπό να φυλάνε τις πόρτες νυχτερινών κέντρων, άλλους για να "πουλάνε προστασία" και άλλους για να διεισδύσουν στα διοικητικά της ομοσπονδίας με στόχο προ

σωπικά τους οφέλη. Η βάση όμως του Καράτε-ντο είναι η συνεχής, μακροχρόνια και λεπτομερής εκπαίδευση, η συνεχής εκτίμηση του δασκάλου, του συνάδελφου και του αντίπαλου, ενώ ο αυτοέλεγχος μιας ομοσπονδίας έχει άγρυπνο φύλακα τους υγιείς συλλόγους.

Το χαρακτηριστικό του "ξένου και απορριπτικού σώματος" είναι η ευκαιριακή αναρρίχηση και η άμεση υλική απολαβή πέρα από κάθε κανόνα ισότητας, η ανατροπή και ο εκμαυλισμός των πάντων, η θυσία κάθε ηθικής αξίας στο βωμό του άμεσου προσωπικού συμφέροντος.

Η Ομοσπονδία Καράτε περνάει σήμερα μια κρίση αξιών από ένα σύνολο ενεργειών ξένο προς τη φιλοσοφία του καράτε. Η αγνότητά της ζει ή πεθαίνει! Και μάλιστα σε ένα τετράμηνο με αυξημένες αγωνιστικές υποχρεώσεις εσωτερικού και εξωτερικού, με υποχρεώσεις εξετάσεων νταν και σχολής προπονητών καθώς και με τον κίνδυνο του Ζαχόπουλου (όσο μικρός ή μεγάλος είναι).

Η συνείδηση του καθενός μας περνάει στην κρίση της Ιστορίας. Μερικοί άφησαν ήδη μιά μαύρη κηλίδα πίσω τους. Οι υπόλοιποι σκεφθείτε τι θέση θα πάρετε!

Η εγχείρηση είναι απαραίτητη και πρέπει να γίνει ΤΩΡΑ και το καρκίνωμα να αποβληθεί, πριν θρηνήσουμε όλοι μας προσπάθειες 30 χρόνων και χιλιάδων ανθρώπων.

Θύμιος Περσίδης

"BOMBA ΥΔΡΟΓΟΝΟΥ"

ΜΕ ΑΛΙΣΙΑΩΤΕΣ ΕΚΠΡΕΣΕΙΣ

ΣΤΟ Δ.Σ. ΤΗΣ Ε.Ο.Ε. ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Θύμιο Περισίδη, Επίτιμο Πρόεδρο της ΕΟΕΚ

"Εσκασε" στις 29 Ιουνίου στους Αμπελόκηπους (Αλέξη Παυλή 1) στα γραφεία της ΕΟΕΚ και άνοιξε "κρατήρα" πανελλαδικής έκτασης μια και αφορά όλους τους συλλόγους της ΕΟΕΚ.

Αλλά, ας δούμε τα πράγματα με τη σειρά που έγιναν.

Συνεδρίαση του Δ.Σ. της ΕΟΕΚ τις 29-6-94, 10 μ.μ., στα γραφεία της Αλέξη Παυλή 1, Αμπελόκηποι, Αθήνα.

Παρόντες οι κύριοι: Σανιώτης, Χρήστου, Οικονομάκης, Κοσμίδης, Μπίκας, Μπουλούμπασης, Κραββαρίτης, Παπαδημητρώπουλος, Γερόλυμπος, Βερώνης καθώς και ο Επίτιμος Πρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Περισίδης.

Η συνεδρίαση άρχισε, όπως πάντα, με την ανάγνωση και υπογραφή των πρακτικών της προηγούμενης συνεδρίασης, πράγμα που δεν έγινε όπως συνήθως, διότι δεν είχαν γραφεί!

Μη διαμαρτυρηθείς κ. Οικονομάκη. Αυτό αποδεικνύεται και από τα Πρακτικά.

Θέμα 1ο λοιπόν ήταν: Καταγγελίες Σωματείων για διάφορα μικροθέματα με τα οποία τραβιάσαμε σχεδόν δύο χρόνια (από 25-10-92) χωρίς να έχει δώσει λύση το Δ.Σ.

Θέμα 2ο: Νέα σωματεία και γίνονται δεκτές οι εισηγήσεις του νομικού συμβούλου της ΕΟΕΚ. Εδώ ως σημειώσουμε ότι μερικοί νέοι σύλλογοι ετοιμάζονται να μηνύσουν την ΕΟΕΚ, διότι δεν έχει απαντήσει στις αιτήσεις τους για ένταξη στη δύναμή της που έχουν κάνει εδώ και πολύ καιρό.

Θέμα 3ο: Η ΓΓΑ ανέθεσε στην ΕΟΕΚ να κάνει Βαλκανικούς Αγώνες Καράτε. Το θέμα αυτό θέλει πολύ συζήτηση και νομίζω ότι η ΓΓΑ το είδε πολύ επιπόλαια. Το μεγάλο ερώτημα είναι αν πραγματικά υπάρχει η

σύμφωνη συμμετοχή των έξι Βαλκανικών χωρών σε αυτούς τους αγώνες των οποίων η υλοποίηση πρέπει να γίνεται μετά από συμφωνία των αρμόδιων εμπειρογνομώνων Αθλητισμού των Βαλκανικών χωρών. Η άλλη εκδοχή είναι η εκδοχή της ... "πομφόλυγας" και αυτού που την ... φούσκωσε!

Από όσα γνωρίζω μόνο τρεις χώρες είναι διαθέσιμες να έρθουν εκ των οποίων η μία ελλειπώς. Τι σόι Βαλκανικό θα είναι αυτοί και γιατί γίνονται;

Θέμα 4ο: Κάποια επίσκεψη ξένου! Την οργάνωση φιλοξενίας αναλαμβάνει ο κ. Γερόλυμπος! Τα έξοδα αναλαμβάνει η ΕΟΕΚ!

Θέμα 5ο: Ενώ είναι στην ουσία άλλο, αρχίζει κάπως περίεργα!

α) Ο κ. Γερόλυμπος κάνει δωρεά στην ΕΟΕΚ διάφορα οδοιπορικά του αξίας 320.000 δρχ.!!! Περίεργο πυροτέχνημα!

β) Εδώ τα Πρακτικά δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα, όπως αποδεικνύουν και τα ίδια μιά κατά. Ο γραμματέας κ. Οικονομάκης (αλεξιπτωτιστής στο καράτε, μιας τον έφερε ο Γερόλυμπος), έχει μια χαρακτηριστική αδυναμία στο να κρατάει πρακτικά. Κρατάει κατά τη γνώμη του σημειώσεις και τα γράφει κατά την άποψή του μετά από ημέρες. Με αυτό τον τρόπο χάνονται ουσιώδη τμήματα των διαλόγων και των απόψεων των συνέδρων, αλλά και δεν καταχωρούνται απαραίτητες εγκρίσεις δαπανών.

Εγινε ένας μεγάλος "διάλογος και τσακωμός" πριν κατατεθεί μια παραίτηση του κ. Κραββαρίτη. "Ενας διάλογος και τσακωμός" σε εισαγωγικά γιατί στην ουσία ήταν ένας καταγισμός ερωτήσεων του κ. Γερόλυμπος προς τον κ. Μπίκα με

το απόλυτο ύψος του ανακρίτη προς τον εγκληματία υπό τις ευλογίες του προέδρου κ. Σανιώτη, ο οποίος δεν διέκοψε καθόλου για να επαναφέρει στη σωστή συμπεριφορά τον κ. Γερόλυμπο, αλλά και την παθητική συμμετοχή όλων των άλλων μελών του Δ.Σ., φίλων και συνεργατών, υποτίθεται, του κ. Μπίκα, με μόνη αντίδραση τη δική μου που αντέκρουα φωνάζοντας τα επιχειρήματά μου προς τον κ. Γερόλυμπο. Αποτέλεσμα ήταν να μου μειωθεί ο χρόνος που μιλούσα.

Είναι δύσκολο να είσαι Περισίδης!!!

Ο κ. Μπίκας απαντούσε αξιοπρεπώς και λίγο ηκική του προς όλους, λίγο ο χαρακτήρας του τον οδηγούσαν στο αμάρτημα να μην συζητάει άλλο όταν η συζήτηση έγινε ... χάβρα Ιουδαίων.

Το καυτό αντικείμενο της συζήτησης ήταν ότι ο δάσκαλος Οτάκε σαν εξεταστής πέρασε τους Ωραιόπουλο και Χατζηλιάδη από το 2ο στο 3ο νταν στις πρόσφατες εξετάσεις για νταν της ΕΟΕΚ.

Αλλά η εξεταστική επιτροπή ήταν πενταμελής. Οτάκε, Μπίκας, Γκάζη, Κραββαρίτης, Γερόλυμπος και σύμφωνη γνώμη υπέγραψαν οι τέσσερις πρώτοι εξεταστές, εκ των οποίων ο 4ος ΔΕΝ την ανάρωσε αλλά παραιτήθηκε γιατί λέει πιέζεται ψυχολογικά όταν λειτουργεί ... υπό τον δάσκαλό του. Ο δάσκαλος Οτάκε έχει την θέση ότι Οι ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΗΤΑΝ ΔΙΚΑΙΕΣ.

Το όλο θέμα το κινητοποίησε ο κ. Γερόλυμπος και η κινητοποίηση σε άτομα, μεθόδους, υλικό και ηθικό κόστος είναι τόσο φοβερά μεγάλη για την ΕΟΕΚ ώστε το ανώτατο όργανό της η Γενική Συνέλευση έχει άμεση

υποχρέωση να ερευνηθεί και διαλευκάνει τα γεγονότα.

Ο κ. Γερόλυμπος ζήτησε την ακύρωση των εξετάσεων μερικών. Αυτό είναι κάτι που σπιλώνει το όνομα του επί 15 χρόνια δασκάλου του, του υποστηρικτή του (με τους ψηφοφόρους μαθητές του) για κάθε διοικητική εκλογή του μέχρι σήμερα.

Αλλά τι είναι αυτό που έκανε τον κ. Γερόλυμπο να στραφεί εναντίον του δασκάλου του, υποστηρικτή του και κουμπάρου του (το ζευγος Οτάκε έχει βαφτίσει την κόρη του κ. Γερόλυμπος. Και δεδομένου ότι ο κ. Γερόλυμπος κυριολεκτικά "μαζεύει" τίτλους (Α' Αντιπρόεδρος, Πρόεδρος Βαλκανικής, Μέλος του Δ.Σ. της ΕΚΥ, μέλος επιτροπής εξεταστών, μέλος επιτροπής διαιτητών, πρόσφατα υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων, μέλος του Δ.Σ. του Βιοτεχνικού Επιμελητηρίου, και άλλα!

Ποιά ήταν η νέα συνεργασία του κ. Γερόλυμπος και ο νέος υποστηρικτής των τίτλων του που ήθελε τους Ωραιόπουλο και Χατζηλιάδη στο 2ο και όχι στο 3ο νταν. Οι θέσεις του Γερόλυμπος αντιπροσωπεύουν άραγε και τις θέσεις του Κώστα Γκουβούση, ο οποίος εξακολουθεί να τον έχει αντιπρόσωπο του συλλόγου του; **Μη βιάζεστε, όλα θα τα μάθετε μετά τα ... πυροτέχνημα.**

Ο ... "ΠΥΡΟΚΡΟΤΗΤΗΣ"

Στην εξέλιξη της "ανάκρισης" του κ. Μπίκα από τον κ. Γερόλυμπο, ο κ. Κραββαρίτης παραιτείται με την ακόλουθη παραίτηση, η οποία χαρακτηρίζεται από την ιδιαίτερη και αξιοθαύμαστη ευαισθησία του και με τελικό αποτέλεσμα να μην ... παραιτηθεί, επειδή δήθεν η παραίτηση δεν έγινε δεκτή από το Δ.Σ. Με αυτό τον τρόπο "μαχαίρωνται" το δάσκαλό του,



"Όλο το Σίτο-ρούο φοράει "Καμικάζε", γιατί να μην πουλήσουμε και σε όλο το Οκινάουα-τε; Ποιοι θα κλωσήσουν; Ο Οτάκε;... Έξω! Ο Περισίδης;... Έξω! Ο Μπίκας;... Έξω! Ο Μπουλούμπασης; ... Πωλητής και ... μέσα!

ευεργέτη του και υποψήφιο κουμπάρο του και κάνει και τον ανήξερο. Αλλά η BOMBA του κ. Κραββαρίτη ήταν μια απλή στράκα-στρούκα!

Σας δίνουμε την παραίτηση του κ. ... "τραβάτε με κι ως κλαίω!!"

Προς το Δ.Σ. της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε

Δήλωση Παραίτησης

Κύριε Πρόεδρε,
Διά της παρούσης σας γνωρίζω ότι μέσα στα πλαίσια της απόφασής μου ν' αποχωρήσω από όλα τα όργανα και επιτροπές της ΕΟΕΚ (Διοικητικό Συμβούλιο, Τεχνική επιτροπή, Επιτροπή Διαιτησίας), παραιτούμαι για λόγους ευθιξίας και σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τον τρόπο με το οποίο έχουν αρχίσει να λειτουργούν μερικά από τα πλέον ζωτικά όργανα της Ομοσπονδίας, όπως είναι η Επιτροπή Εξετάσεων και απονομής Δαν, με τον οποίο τρόπο αρνούμαι κατηγορηματικά να λειτουργήσω σε οποιαδήποτε δραστηριότητα της ΕΟΕΚ, αφού βρίσκεται σε πλήρη αντίθεση με τις αξίες της ηθικής, αξιοκρατίας, ιεραρχίας και σεβασμού της προσπάθειας, τις οποίες εγώ θε-

ωρώ αδιαπραγμάτευτες και επομένως κάθε προσπάθεια πολιτικής συναλλαγής που έχει αντάλλαγμα την παραμικρή έστω παραχώρηση σ' αυτές τις αξίες θίγει βαρύτατα την αξιοπιστία της ΕΟΕΚ, των στελεχών της, στο σύνολο και εμένα προσωπικά, ο οποίος σαν αθλητής, εκπαιδευτής και εξεταστής, τις έχω μέχρι τώρα τιμήσει.

Σας δηλώνω επίσης ότι βρίσκομαι στην διάθεσή σας, για κάθε περαιτέρω διευκρίνηση, καθώς και ότι όσον αφορά τη θέση μου ως έφορος υλικού δεν υφίσταται θέμα παράδοσης οποιουδήποτε υλικού, διότι ουδέποτε κατά την ανάληψη αλλά και κατά την εκτέλεση των καθηκόντων μου δεν χρεώθηκα το παραμικρό.

Όσον αφορά την θέση του εθνικού προπονητή, σεβόμενος τις ηθικές μου υποχρεώσεις απέναντι στους αθλητές, είμαι πρόθυμος να συνεχίσω την αφιλοκερδή εκτέλεση των καθηκόντων μου, ενόψει των ανειλημμένων αγωνιαστικών υποχρεώσεων της εθνικής ομάδας, αφήνοντας στην κρίση σας τον τρόπο και τον χρόνο ρύθμισης αυτής της εκκρεμότητας.

Αθήνα, 27 Ιουνίου 1994
Μετά τιμής

Αρης Κραββαρίτης

Κοινοποίηση Επιτροπή Διαιτησίας, Τεχνική Επιτροπή, Λοιπά όργανα της ΕΟΕΚ, Συλλόγους της ΕΟΕΚ

Θα διατυπώσω άλλη μια φορά τον θαυμασμό μου για την ευθιξία του κ. Κραββαρίτη, η οποία άλλοτε εμφανίζεται και άλλοτε εξαφανίζεται, όπως όταν μπαίνει στις επιτροπές προμηθειών και εγκρίνει την προμήθεια από την ΕΟΕΚ φορμών καράτε ΚΑΜΙΚΑΖΕ, των οποίων ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ είναι ο φίλος του Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ.

Στη συνέχεια το σενάριο του κ. Γερόλυμπος παρουσιάζει στα ήδη προετοιμασμένα μέλη του Δ.Σ. την επιστολή του κ. Τσόγκα, εξεταστή του Σίτο-ρούου που εξέταζε την ίδια μέρα σε άλλο τραπέζι με τον κ. Γερόλυμπο και τον κ. Πάση και τους κόψανε όλους για να κάνουν δήθεν τους αυστηρούς). Πραγματικά, το κόψιμο στο Σίτο-ρούου ήταν προετοιμασία του κατά παραγγελία κοψίματος των Ωραιόπουλου και Χατζηλιάδη, ώστε οι τελευταίοι να μην έχουν έρισμα να διαμαρτυρηθούν, και ήδη έχει διογκωθεί η διαμαρτυρία των εκπαιδευτών του Σίντοκον που χρησιμοποιήθηκαν από τον Τσόγκα στο πολιτικό του παιχνίδι.

Η επιστολή Τσόγκα ήταν ανυπόγραφη, διαβάστηκε από τον γραμματέα κ. Οικονομάκη, ο οποίος ενεργώντας άκρως δεοντολογικά κατά την άποψή του και ακολουθώ-

ντας πιστά και αυτός το σενάριο είχε πρωτοκολλήσει μία ανυπόγραφη επιστολή και για να την διαβάσει οπωσδήποτε παρά τις δεκάδες άλλες εκκρεμότητες (την είχε πάρει το πρωί της ίδιας μέρας) έβαλε τον υπάλληλο της Ομοσπονδίας να τηλεφωνήσει 11.30 τη νύχτα στον Τσόγκα και να τον ξυπνήσει να έρθει να την υπογράψει στις 1 μετά τα μεσάνυχτα. (Γιατί τόση πριμούρα κ. Οικονομάκη; Έχεις την αυταπάτη ότι ένας αλεξιπτωτιστής μπορεί να κατευθύνει τις τύχες του καράτε;) Η επιστολή:

29.6.94, Αρ. πρωτ. 768

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ: 1) ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ, 2) ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΕΟΕΚ

ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΤΟΥ ΤΣΟΓΚΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ

Αξιότιμοι κύριοι,
Λισθάνομαι έντονα υποχρεωμένος να καταγγείλω τα παρακάτω γεγονότα που πλήττουν κάθε έννοια δι-



Από απονομή σε αγώνες από τον κ. Οικονομάκη. Οι αθλητές των συλλόγων φοράνε "καμικάζε" που πουλάει Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ. Ο μόνος που δεν φόρεσε "Καμικάζε" είναι ο κ. Οικονομάκης! Φοράει βλέπετε...αλεξίπτωτο!

καίου και αξιοπρέπειας, αξίες που πρέπει να χαρακτηρίζουν κάθε εμπλεκόμενο με διοικητικές ή τεχνικές δραστηριότητες της κρατικής ομοσπονδίας.

Α. Αμέσως μετά τις εξετάσεις 19-6-94 για DAN ΕΟΕΚ, κυκλοφόρησαν πληροφορίες για επιτυχόντες και

αποτυχόντες. Ως μέλος της επιτροπής εξεταστών μπορώ να βεβαιώσω ότι η επιτροπή μέχρι σήμερα δεν έκανε καμιά εισήγηση προς το Δ.Σ. για να αποφασισθούν τα αποτελέσματα.

Μερικοί από τους αποτυχόντες αντλώντας πληροφορίες από κάποιον "αυλικό" του SHOTOKAN πείσθη-

καν ότι μετείχαν σε εξετάσεις "παρωδία" του SHITO RYU, στις οποίες το αποτέλεσμα είχε προαποφασιστεί. Η επιτροπή του SHITO RYU εξαντλώντας τα όρια αυστηρότητας σε μια προσπάθεια ποιοτικής αναβάθμισης των απονεμομένων dan ΕΟΕΚ πρότεινε για δεύτερο DAN από οκτώ ε-

ξετασθέντες μόνο τον κύριο Κατσούρα. Οι υπόλοιποι επτά παρόλο που ήταν υπέροχοι απέτυχαν για δεύτερη φορά να αποδείξουν ότι κατείχαν στο ακέραιο την τεχνική του SHITO RYU.

Φαίνεται ότι για κάποιους η εντιμότητα αποτελεί παρωδία. Οι κύριοι εξεταστές: ΓΕΡΟΥΜΠΟΣ, ΠΑΣΣΗΣ, ΤΣΟΓΚΑΣ θεωρούνται κακόβουλοι. Σημειώνω ότι ο κύριος Κατσούρας ο οποίος είναι και ο δάσκαλος των επτά αποτυχόντων μου τηλεφώνησε και με πληροφόρησε ότι οι μαθητές του φεύγουν και πάνε στην επιτροπή του SHOTOKAN.

Ποιάς κοινοποίησε αποτελέσματα "μαϊμούδες" και ποιά συμφέροντα εξυπηρετούνται από τον εκμαυλισμό αθλητών σε μετακίνηση από επιτροπή σε επιτροπή;

Β. Παρακολουθώντας τις εξετάσεις της επιτροπής SHOTOKAN διαπίστωσα με έκπληξη ότι αυτές γίνονταν με συνοπτικές διαδικασίες. Διαπίστωσα ότι παρά το γεγονός ότι οι εξεταζόμενοι υπερέβαιναν τους 100 δεν συστάθηκε δεύτερη επιτροπή. Διαπίστωσα επίσης ότι η εξεταστέα ύλη ζητήθηκε με επιλεκτικό τρόπο με αποτέλεσμα η όλη εξέταση να είναι ακυρώσιμη επειδή δεν ήταν αμερόληπτη και αντικειμενική. Χαρακτηριστικό παράδειγμα που δημιουργεί βάσιμες υπόνοιες για μεθόδευση αποτελεί το παρακάτω γεγονός. Αθλητής εξετάστηκε για τρίτο



Οτάκε και Περισίδης: Αιώνιοι εχθροί του ψεύτικου Καράτε. Ξηλώθηκαν γιατί.....ψιλοχάλασαν την επαφή με τη μεγάλη αγορά του Οκνόουα-Τε! Πρώτα πουλάμε την ομοσπονδία και μετά ό,τι θέλουμε! Τσατσάρες, σαπούνια, σαγιονάρες, φόρμες!

Συνεπώς όταν ο κανονισμός αναφέρει dan εκτός ΕΟΕΚ δεν μπορεί να εννοεί άλλο από DAN άλλης κρατικής ομοσπονδίας.

Φανταστείτε το υπουργείο συγκοινωνιών να δέχεται διπλώματα οδήγησης που έχει εκδώσει ο σύλλογος φίλων οδηγών σε πρακτικούς οδηγούς.

Στο εξής η κατάταξη να αφορά μόνο όσους κατέχουν dan από άλλη κρατική ομοσπονδία.

Συμπερασματικά θεωρώ ότι υπάρχουν σοβαρές υπόνοιες για εσκεμμένη παραβίαση των κανονισμών με παράλληλη μεροληπτική μεταχείριση κάποιων εκλεκτών.

Νομίζω ότι όσοι ζουν από το καράτε και παράλληλα η ομοσπονδία τους εμπιστεύθηκε διοικητική ή τεχνική θέση έχουν να αντιμετωπίσουν το δίλημμα να είναι καλοί επαγγελματίες ή καλοί εραστές της τέχνης. Έχουν να αντιμετωπίσουν και τους συλλόγους της ΕΟΕΚ που προφανώς δεν τους επέλεξαν για να πλουτίσει το μαγαζί τους εις βάρος της αξιοκρατίας και της αμερόληπτης αντιμετώπισης μέσω της θέσεως που κατέχουν.

Έχουν να αντιμετωπίσουν και μας που δεν ζούμε από το καράτε αλλά κυρίως έχουν να αντιμετωπίσουν το

κοινό περί του δικαίου αίσθημα. Η ομοσπονδία κινδυνεύει όταν κάποιος προσπαθούν να την καταλάβουν διοικητικά και τεχνικά με κάθε θεμιτό ή αθέμιτο μέσο.

Μετά τιμής

Τσόγκας Γεώργιος

ΣΧΟΛΙΟ

Η επιστολή Τσόγκα μιλάει (Α) για "έννοιες δικαίου και αξιοπρέπειας" και θα εννοεί βέβαια όπως είναι οι συμφωνίες Τσόγκα-Γερόλυμπος-Ζαχόπουλου, όπως δημοσιεύτηκαν στην Αθλητική Ηχώ της 17ης Ιουλίου 1994, μιλάει για όρια αυστηρότητας και εννοεί Ττο "πόθεν έσχες" των δικών του τριών διπλωμάτων νταν ή το 2ο νταν του Παπαδημητρώπουλου, μιλάει για τους επτά που έκοψε για να σκοντάρει την παραγγελία Ζαχόπουλου. Αποδέχεται ότι για κάποιους η εντιμότητα αποτελεί παρωδία αλλά αφήνει να βρούμε εμείς... ποιοί είναι αυτοί! Και εμείς φυσικά τους ξέραμε!

Η επιστολή Τσόγκα κρίνει (β) τις εξετάσεις του SHOTOKAN παρά του ότι ο Τσόγκας βρίσκεται... τσόντα στην επιτροπή εξεταστών με 3 νταν και Γ' πτυχίο προπονητή κατά παράβαση του Εσωτερικού Κανονισμού



Ο Πρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Γιώργος Σανιώτης...ευτυχής μέσα στην "Καμικάζε" του! Αποδέχεται με ιδιαίτερο θράσος και αυτός την μακρόχρονη παραβίαση του νόμου 75/75 από τον Α' Αντιπρόεδρο και έμπορο των "Καμικάζε" και τον διευκολύνει συστηματικά στις κινήσεις του.

dan ΕΟΕΚ και αν είναι αληθινές οι πληροφορίες μου αυτός προτάθηκε για προαγωγή. Δεν θα ήταν τίποτα το επιληψίμο αν ο ίδιος αθλητής πριν λίγες μόνο μέρες δεν είχε εξεταστεί για πρώτο DAN SHOTOKAN.

Εύλογα μπορώ να συμπεράνω ότι η υποβάθμιση των dan ΕΟΕΚ έχει φθάσει στον βαθμό τρία προς ένα. Αυτή η υποβάθμιση όμως δεν ισχύει για όλους γιατί τότε τα τρίτα DAN SHOTOKAN θα πρέπει να ήταν ένα-τα στην ΕΟΕΚ.

Ποιά μυστήρια έκανε κάποιους να γίνουν επιλεκτικά ελαστικοτάτοι;

Είναι επιβεβλημένη η επανεξέταση από άλλη επιτροπή με εξαιρετικούς τους εξεταστές που μετείχαν στην

προηγούμενη επιτροπή. Η δικαιοσύνη όσων μετείχαν σε αδιάβλητες διαδικασίες εξετάσεων αποτελεί υποχρέωση της ομοσπονδίας που θέλει να διατηρήσει το κύρος της.

Γ. Έχω την άποψη ότι η έννοια της κατάταξης έχει παρερμηνευτεί με αποτέλεσμα άλλοι αθλητές να τηρούν τα χρονοδιαστήματα για DAN ΕΟΕΚ και άλλοι να προσγειώνονται ως αλεξιπτωτιστές στο DAN της προτιμήσεώς τους.

Η κατάταξη έγινε άπαξ μέχρι 31-12-91. Εκτοτε η ΕΟΕΚ είναι η μόνη αρμόδια να απονέμει DAN. Το ίδιο δικαίωμα έχουν και οι άλλες κρατικές ομοσπονδίες μέλη της διεθνούς ομοσπονδίας που ανήκει και η ΕΟΕΚ.

που απαιτεί 4 νταν και Β' πτυχίο προπονητή. Τρικ του επιτηδείου που έβαλε τους Τσόγκα και Ιωάννου χωρίς τα απαιτούμενα προσόντα στους εξεταστές εξαπατώντας την ΓΤΑ και παραβαίνοντας τον Εσωτερικό Κανονισμό. Καλό θα ήταν η Γενική Συνέλευση να πετάξει από εκεί που ήρθε τον "εξεταστή" που της δημιουργεί προβλήματα.

Μιλάει για υποβάθμιση των DAN της ΕΟΕΚ ο Τσόγκα και μας αφήνει έκπληκτους!!!

Ξεχνάς Μεγάλε (!), τις διαφημίσεις σου: "Έχετε νταν-σαβούρα; Ελάτε να σας τα κάνουμε Shito-gyu για να περάσετε τη σχολή προπονητών!"

Ξεχνάς Μεγάλε (!) ότι τα δικά σου νταν έχουν απόσταση 1 με 1,5 χρόνο το ένα από το άλλο και είναι από διαφορετικές ομοσπονδίες; (Αλήθεια γιατί δεν υπάρχουν τα αντίγραφα τους στο αρχείο της Ομοσπονδίας;).

Ξεχνάς πολλά Μεγάλε Εραστή της Τέχνης που δεν ζεις από το Καράτε, αλλά εμείς δεν ξεχνάμε καθόλου πως όποτε έρχεται ο Μόρρις και κάνετε σεμινάρια Shito-gyu τα αεροπορικά του εισιτήρια τα πληρώνει η ΕΟΕΚ ενώ τη συνδρομή των σεμιναρίων την εισπράττε εσύ και ο Παπαδημητρόπουλος. Εξεταστέον δε κατά πόσον το Ολυμπιακό Στάδιο που προπονείς Σαββατοκύριακα τους Συλλόγους σου το πληρώνει και αυτό η ΕΟΕΚ!

Ακολούθησε καταγγελία του κ. Γερόλυμπου πως ο κ. Μπίκας είχε πει τα αποτελέσματα των εξετάσεων στον κ. Λαζαρίδη και πως ο κ. Λαζαρίδης είχε αποπειραθεί να εκβιάσει τηλεφωνικά τον κ. Γερόλυμπο (μάρτυρας ο κ. Κατσούρης!) να αλλάξει τους βαθμούς ορισμένων που κόπηκαν στις εξετάσεις.

Ο κ. Μπίκας είπε πως τα αποτελέσματα ανακοινώνονται ακόμα και πριν την κατάθεσή τους στην ΕΟΕΚ κατά παλιότερη σύμφωνη γνώμη και του προέδρου κ. Σανιώτη, ενώ για την καταγγελία του κ. Γερόλυμπου κατά Λαζαρίδη ο κ. Σανιώτης δίκαια και αμερόληπτα, όπως και για το θέμα Οτάκε, πρότεινε:

"Κύριοι, δεν νομίζω να υπάρχει διαφωνία από κανένα για να πάει το θέμα στη δικαστική επιτροπή".

Στα Πρακτικά κ. Οικονομάκη γράφεις "ομόφωνα απόφαση" ενώ δεν ήταν έτσι! Ο Μπίκας είπε ΟΧΙ!! Κανένας από το Δ.Σ. δεν έκανε την πρόταση να καλέσουν τους Οτά-

κε και Λαζαρίδη για να ακούσουν την άποψή τους στα θέματα για τα οποία κατηγορούντο. Όλο το σύστημα, από Πρόεδρο μέχρι ... υπάλληλο (ο οποίος και αυτός μάζευε υπογραφές σε δεδομένη στιγμή!) ήταν "κουρνιασμένο" να δουλέψει σε δεδομένη κατεύθυνση.

Κανείς δεν είπε ούτε σκέφθηκε ότι ο κύριος καταγγέλλων για τα χαρακτηριστικά νταν κ. Γερόλυμπος έδωσε για τέταρτο νταν κεκλεισμένων των θυρών για να δώσει για προπονητή Β, καθώς και ότι πέρασε την σχολή προπονητών με μπανταρισμένο πόδι από ατύχημα, πράγμα όμως που σημαίνει τυπικά απουσίες από τα πρακτικά μαθήματα. Επομένως πρέπει να του αφαιρεθούν και τα δύο διπλώματα και να ξαναδώσει από την αρχή!

Ακολούθησαν ανακριτικές ερωταπαντήσεις Γερόλυμπου-Μπίκα για τις λεπτομέρειες των εξετάσεων και κάπου ανάμεσα ακούστηκε η γνώμη του κ. Βερώνης:

"Κατ'εμένα όλα αυτά που συνέβησαν μειώνουν το Καράτε και θα πρέπει οι εξετάσεις να ακυρωθούν.

Γερόλυμπος: Η κατάταξη μόνο θα πρέπει να ξαναεξεταστεί και το 3ο νταν Στότοκ.

Και κάπου εκεί:

Γερόλυμπος: Ζητώ να αποχωρήσει ο κ. Περισίδης διότι δηλώνει ότι όλα τα προαναφερόμενα θα γραφούν στο περιοδικό του και πιστεύω ότι κάτι τέτοιο θα θίξει το κύρος του Καράτε".

Εκεί έγινε μια μικρή μάχη μέχρι που είπε ο Τσόγκα ότι την επιστολή του θα την στείλει σε όλους τους συλλόγους και επομένως την δημοσιότητα την είχαν δώσει οι ίδιοι που ήθελαν να βουλώσουν το στόμα του εκδότη.

ΑΠΟΦΑΣΗ: Να ξαναγίνουν οι κατατακτήριες.

Και τότε μας δίνει και ο Βερώνης την ερμηνεία της συμπεριφοράς του:

Βερώνης: Πιστεύω ότι επειδή έχω τον μεγαλύτερο βαθμό στην ΕΟΕΚ αξίζω μια καλύτερη θέση. Λόγω των προαναφερομένων ο πρόεδρος της εξεταστικής επιτροπής κ. Οτάκε πρέπει να παραιτηθεί και θα ήθελα να αναλάβω εγώ αυτή τη θέση την οποία κατείχε και παλαιότερα".

(Κύριε Βερώνη στο εύχομαι ολόψυχα, αλλά μάλλον δεν προλαβαίνεις σε αυτή τη ζωή!)

Κάπως έτσι έληξε η φοβερή συνεδρίαση της 29-6-94. Η ώρα πήγε 3.30 μετά τα μεσάνυχτα. Φύγαμε με τον Μπίκα να φάμε κάτι. Δεν κατέβαινε μπουκιά από την πίκρα και την απογοήτευσή μας από τη στάση των υποτιθέμενων επί δεκαπέντε χρόνια συνεργατών που με την χείριστη συμπεριφορά τους κατηγορήσαν και καταδίκασαν ΧΩΡΙ ΑΠΟΛΟΓΙΑ τους Οτάκε, Μπίκα, Λαζαρίδη και έκαναν την προεργασία για εμένα αφήνοντας με για την επόμενη συνεδρίαση που έγινε στις 12-7-94.

Εδώ θα παρενθέσουμε μια επιστολή αγανάκτησης του εξεταστή κ. Γκάζη.

ΑΠΟ: KEYBAN GHAZI

ΠΡΟΣ: κ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΤΣΟΓΚΑ

ΘΕΜΑ:

Απάντηση στην επιστολή.

Εγώ δε θέλω να καταλάβω τόσο σε βάθος τί γίνεται στην Ομοσπονδία Καράτε (ΕΟΕΚ) γιατί:

1ο. Εγώ προσωπικά δεν έχω διαχτεί καράτε από την ΕΟΕΚ ούτε από κανένα δάσκαλο μέλος της ΕΟΕΚ.
2ο. Εμφανίστηκε στην ΕΟΕΚ 4ο dan που κατέχω ακόμα μαζί με το δίπλωμα του 4ου dan είχα και δίπλωμα διαιτητή και δίπλωμα εκπαιδευτή από την Ιταλία.

Γ' αυτό το λόγο δεν χρωστάω τίποτα σε κανένα και δεν επιτρέπω σε κανέναν να με αναμείξει σε βρώμικα παιχνίδια.

Ο κύριος Τσόγκα είναι στην επιστολή του ανακριβής και ασαφής. Τον καλώ να ονομάσει ή να εξαιρέσει από την επιστολή του ονόματα που δεν εννοεί. Σε αντίθετη περίπτωση θεωρώ ότι περιλαμβάνει και το όνομά μου στην καταγγελία του.

Λυπάμαι ειλικρινά γιατί τον θεωρώ ακόμα φίλο μου, αλλιώς θα πρέπει να του απαντήσω με τον δικό μου τρόπο.

Κεύβαν Γκάζη

Σχετικά με το θέμα των εξεταστών ο Εσωτερικός Κανονισμός ο εγκλημαίνον από τη ΓΤΑ γράφει:

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η. ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ - ΒΑΘΜΟΙ DAN

1. Το Σώμα των Εξεταστών, αποτελούμενο από τα δεκαπέντε

πρώτα ιδρυτικά μέλη τα οποία διορίστηκαν με απόφαση του Δ.Σ. κατόπιν σχετικής απόφασης της Γ.Σ. και επελέγησαν μεταξύ συγκεκριμένων ατόμων γνωστών για την τεχνική τους κατάρτιση, το ήθος, καθώς και για τη μακροχρόνια σχέση τους με το Καράτε (ώστε να διαφυλαχθεί η αξία τόσο των απονεμομένων Dan όσο και του κύριου της ΕΟΕΚ) είναι το μόνο αρμόδιο για την διενέργεια εξετάσεων απονομής βαθμών (Dan). Στο Σώμα Εξεταστών θα εισέρχονται κάτοχοι τουλάχιστον του τετάρτου Dan/ΕΟΕΚ έχοντες πτυχίο Β' κατηγορίας Σχολής Προπονητών, κατόπιν εξετάσεων που θα διενεργούνται από το ίδιο το Σώμα.

Αρμόδιο όργανο για την απονομή είναι μόνον το Δ.Σ. κατόπιν εισήγησης της κάθε εξεταστικής επιτροπής.

Εδώ τονίζω ότι η απόφαση της Γ.Σ. έδωσε δικαίωμα στο Δ.Σ. να διορίζει τα 15 ιδρυτικά μέλη του σώματος εξεταστών. Αρχικά τα 15 αυτά ονόματα συμπεριλήφθηκαν στον Εσωτερικό Κανονισμό που έστειλε η ΕΟΕΚ στη ΓΤΑ για επικύρωση. Εκείνος ο Εσωτερικός Κανονισμός επιστράφηκε στην ΕΟΕΚ με την παράτηρηση ότι δεν πρέπει να περιλαμβάνει ονόματα, γιατί τότε μεροληπτεί, αλλά μόνο ανώνυμες ιδιότητες και προσόντα. Ο κ. Γερόλυμπος που ασχολήθηκε τότε περισσότερο με τον Εσωτερικό Κανονισμό έβγαλε τα ονόματα από τον Εσωτ. Καν., τα έβαλε στην απόφαση του Δ.Σ. και μετά την απόφαση στον Εσωτ. Καν. Έτσι βρέθηκαν οι κύριοι Τσόγκα και Ιωάννου με 3 και 2 νταν και Γ' πτυχίο προπονητή στους εξεταστές κατά παράβαση των όρων 4 νταν και Β' πτυχίο προπονητή. Σημειώνουμε ότι ο κ. Μόρρις, διευθυντής και εξεταστής διαιτητών της ΕΚΥ, έρχεται και κάνει σεμινάρια Σίτο-ρούου ενώ ο κ. Γερόλυμπος έγινε με την αξία του Επίτιμο Πρόεδρος του Σίτο-ρούου και Α' διαιτητής.

Κύριε Τσόγκα φέρε μας τα διπλώματά σου στη Γενική Συνέλευση να δούμε τις ημερομηνίες και τις ομοσπονδίες που τα πήρες!
Αλλά ας διαβάσουμε άλλη μια φορά το κομμάτι του Εσωτ. Καν. Λέει πεντακάθαρα:

"Το Σώμα των Εξεταστών ... είναι το μόνο αρμόδιο όργανο για τη διενέργεια εξετάσεων απονομής νταν".

Αυτά τα λόγια σημαίνουν ότι με απόφαση της Γ.Σ. στις εξετάσεις από τον καθορισμό της ύλης μέχρι και την βαθμολογία και τα αποτελέσματα δεν απλώνει κανείς χέρι παρά μόνο το Σώμα των Εξεταστών. Κανένας άλλος, ούτε το Δ.Σ.

Ο καθόλα νεοδημοκρατικός κ. Γερόλυμπος παρέσυρε το Δ.Σ. στο ολίστημα να αποφασίζει για θέματα έξω από τις αρμοδιότητές του. Μομφή στο Δ.Σ.:

Η ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗ ΤΗΣ 12ΗΣ-7-94.

Εδώ τα πυρά στράφηκαν εναντίον μου. Κάποιοι "ψημένους από πριν" είπε "τι δουλειά έχει εδώ μέσα ο κ. Περισίδης". "Να το συζητήσουμε πρώτο", είπε ο κ. Σανιώτης. "Μας ενοχλεί" είπε ο κ. Γερόλυμπος. Νέα Χάβρα Ιουδαίων. Για άλλη μια φορά θαύμασα τις ικανότητες του προέδρου κ. Σανιώτη να διευθύνει τη συζήτηση. Ήταν λίγο μαλακός και οδηγούσε προς την ευτυχία όλων. Πήγα να μιλήσω και άκουσα ταυτόχρονα πέντε φωνές εναντίον μου με πρώτη του κ. Γερόλυμπου στο προσφιλές επαναλαμβανόμενο και άδειο "Μα τι πράγματα είναι αυτά!".

Περίμενα να γίνει ησυχία και είπα: "Δεν θα κατέβω στο επίπεδό σας".

Αού, Αού, Αού και άλλα. "Να φύγει τώρα!".

Η συμπεριφορά του προέδρου κ. Σανιώτη να προσκαλεί επίσημα με πρόσκληση τον Επίτιμο Πρόεδρο της Ομοσπονδίας (με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης) για να του πει "άδειαζέ μας τη γωνιά" να άφησε άναυδο. Αν κάνει αυτά στην ΕΟΕΚ σκεφθείτε τι φιλόξενος είναι στο σπίτι του. Οι κανίβαλοι στην Αφρική, όταν σε μαγγώνουν για το καζάνι με τις πατάτες σου φέρονται μια σταλίτσα πιο σικ "κύριε" Σανιώτη.

Σηκώθηκα να φύγω λέγοντας: **"Δεν έχετε τον ανδρισμό να ακούσετε τον άνθρωπο που κατηγορείτε!"**

Αού, Αού, Αού και άλλα!
Κάτι τινάχτηκε και είπε ο κ. Μπουλούμπας για τα παντελόνια του και τον ανδρισμό του. Μόνο σ' αυτά δείχνει ευαισθησία. Κατά τα άλλα έγινε και πωλητής του Γερόλυμπου στις Καμικάζε. Αν έχει τέτοιον αρχηγό να το βράσω όλο το Γουάντο-ρούου!

Βγήκα από την πόρτα.

Ο εύθικτος κ. Κραββαρίτης διατύπωσε την απορία: **"Τέτοια έλλειψη ευθιξίας δεν έχω δει. Να μην τον θέλουν και να κάθεται".**

Τι να κάνουμε, εγώ αυτή την τεχνική ξέρω. Ενώ εσύ όλο παραιτείσαι και όλο κάθεσαι!

Πριν φτάσω στην πόρτα είχαν μοιράσει και τα "μάτιά μου". Τις δημόσιες σχέσεις ο Γερόλυμπος και το διευθυντήλικό της Σχολής Προπονητών ο Παπαδημητρόπουλος (ευτυχής γιατί το ήθελε!).

ΓΙΑΤΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ;;;

Οι μέρες κύλησαν και ψάχναμε τα γιατί.

Το Σάββατο 9-7-94 Οτάκε-Μπίκας-Περισίδης βρεθήκαμε στην Κατερίνη για σεμινάριο Στότοκ. Από όσους είχαν δηλώσει συμμετοχή ήρθαν 15 λιγότεροι. Ήταν από το Οκινόουσα του Ζαχόπουλου και την επόμενη ημέρα Κυριακή είχαν Γενική Συνέλευση στην Αθήνα. Είχαν απειληθεί από τον αρχηγό με διαγραφή αν παρακολουθήσουν το σεμινάριο του Οτάκε.

Παράλληλα ο Χαράλαμπος Ωραιόπουλος μας πληροφόρησε ότι είχε γίνει συνάντηση Γερόλυμπου-Ζαχόπουλου-Ωραιόπουλου πριν από τις κρίσιμες εξετάσεις της ΕΟΕΚ και συζητήθηκε να μπει ο Ζαχόπουλος στην ΕΟΕΚ μέσω του Σίτο-ρούου. Στο τέλος αυτής της συνάντησης Γερόλυμπος-Ζαχόπουλος άλλαξαν τηλέφωνα και είπαν να ξανασυναντηθούν, πράγμα που θα έγινε.

Εδώ σημειώνω και τονίζω τα εξής:

1- Ο Γερόλυμπος δεν είχε εντολή από το Δ.Σ. για καμιά απολύτως τέτοια συνάντηση, όπως αποδεικνύεται από τα πρακτικά.

2- Ο Γερόλυμπος δεν ενημέρωσε το Δ.Σ. της ΕΟΕΚ έστω εκ των υστέρων στις επόμενες συνεδριάσεις του για τα θέματα που συζητήθηκε με τον Ζαχόπουλο.

3- Λίγο μετά την συνάντηση Γερόλυμπου-Ζαχόπουλου έγιναν οι εξετάσεις ΕΟΕΚ και σε "τυχαία" συνάντηση τριών ημερών πριν από τις εξετάσεις ο Γερόλυμπος προσπάθησε να πείσει τους εξεταστές να κόψουν τους Ωραιόπουλο-Χατζηλιάδη, για να εμποδίσουν δήθεν τους Ζαχοπουλικούς να μπουν στην ΕΟΕΚ. Και ένα μικρό παιδάκι όμως καταλαβαίνει ότι αυτό που συμφέρει τον Ζαχόπουλο είναι να κοπούν

οι "επαναστάτες" Ωραιόπουλος-Χατζηλιάδης, ώστε να κρατηθεί η συνοχή στην "επιχείρηση" Οκινόουσατε!

Γιατί ο Γερόλυμπος οδηγεί εκεί που θέλει ο Ζαχόπουλος;

4- Ο Ζαχόπουλος ισχυρίζεται πως έχει 80 συλλόγους και 3000 αθλητές. Αποτελεί λοιπόν μια καλή αγορά!

5- Ο Γερόλυμπος είναι αποκλειστικός αντιπρόσωπος των φορμών Καράτε ΚΑΜΙΚΑΖΕ. Γνωστό αυτό. Πουλιάει σε όλους τους συλλόγους, αλλά και στην Ομοσπονδία κατά παράβαση του 75/75 και κατά απόλυτη γνώση αυτού του γεγονότος από τους κυρίους Σανιώτη, Οικονομάκη, Παπαδημητρόπουλο και του "εύθικτου" Κραββαρίτη.

6- Ο Γερόλυμπος διακόπτει κάθε δεσμό με τον δάσκαλό του Οτάκε και τους συλλόγους που τον υποστήριξαν. Οι τίτλοι όμως που επιδιώκει αποδεικνύουν το κυνήγι και της αρχηγίας της ΕΟΕΚ. Σε ποιούς ψήφους υπολογίζει;

7- Ο Ζαχόπουλος μπαίνει στην ΕΟΕΚ μέσω Σίτο-ρούου. Ανακοινώνει σεμινάριο με τον Μόρρις (Κάμπε-Οσάκα Σίτο-ρούου) (όταν θα τον φέρει η ΕΟΕΚ!) και τον Τσόγκα (τεχνικό διευθυντή Σίτο-ρούου) στη Βόρειο Ελλάδα με κόστος συμμετοχής 150.000 δρχ. ανά άτομο, ώστε να μπορέσουν να πάνε για σχολή προπονητών της ΕΟΕΚ κατά τον Ιανουάριο '95 με διευθυντή τον εφοριακό Παπαδημητρόπουλο (Πρόεδρο Σίτο-ρούου) και να τακτοποιηθούν στις σχολές τους με διπλώματα της ΓΤΑ. Ποιός δεν θα έδινε τις 150.000 όταν μόνο για το πρώτο νταν έδωσε 50.000;

8- Ποιόν ακριβώς ρόλο θα παίξει στα τελευταία ο Γερόλυμπος που είναι συνδετικός κρίκος όλων αυτών των ατόμων και των λειτουργιών; Ποιά συμμετοχή έχουν οι Σανιώτης, Οικονομάκης, Βερώνης, Μπουλούμπας, Κοσμίδης και τα άλλα μέλη του Δ.Σ.;

ΟΙ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ Δ.Σ. ΜΕ ΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΣΑΝΙΩΤΗ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΥ

Στη συνέχεια σας δίνουμε τις δημοσιεύσεις στην Αθλητική Ηχώ των "Νέων της ΕΟΕΚ" που από το μηδέν ξαφνικά άρχισαν να εμφανίζονται πυ-

κνότατα μετά τη συνεδρίαση του Δ.Σ. της 29-6-94.

Τα ΣΧΟΛΙΑ φυσικά είναι δικά μου.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 28-6-94.

ΚΑΡΑΤΕ: Διχάζουν οι εξετάσεις νταν!

ΠΙΕΤΡΑ σκανδάλου (με δυσάρεστες προεκτάσεις) ενδοχόμενως ν' αποδειχτούν οι φειτείνες εξετάσεις νταν που έγιναν προ ημερών από την ΕΟΕΚ.

Στις εξετάσεις αυτές (οι πρώτες του '94) πήραν μέρος, συνολικά, 114 υποψήφιοι για 1ο μέχρι και 4ο νταν, από τους οποίους πέτυχαν 72 (δηλαδή ποσοστό 63%). Οι επιτυχότες στις ψηλότερες βαθμίδες είναι οι Αθ. Βρεχόπουλος, Δ. Παπαθωμάς, Μαξ. Χατζηλιάδης, Χαρ. Ωραιόπουλος (πήραν το 3ο).

ΣΧΟΛΙΟ: Οι προεκτάσεις είναι ευχάριστες και όχι δυσάρεστες; Ξεσκαρτάρουμε!

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 29-6-94

ΚΑΡΑΤΕ: Πάλι μετάλλιο έφερε η Δουγένη

Γι' άλλη μια φορά η Ντόλη Δουγένη (φωτό) μας έβγαλε ασπροπρόσωπους.

Στο "Μεσογειακό Κύπελλο" που έγινε κοντά στην Αττάλεια με συμμετοχή 11 χωρών, ήταν η μόνη από την 5μελή ομάδα που στείλαμε, η οποία κέρδισε μετάλλιο (αργυρό). Αν μάλιστα η διαιτησία δεν "έπαιζε έδρα" στον τελικό της κατηγορίας +60 κ., όπου είχε αντίπαλο την Τουρκάλα παγκόσμια πρωταθλήτρια, θα μιλούσαμε τώρα για χρυσό μετάλλιο, όπως συνέβη στην αντίστοιχη διοργάνωση πρόπερι στην Αλεξάνδρεια. "Εξουδετερώθηκε", όμως, τεχνιέντως, με 2-1 σημεία στις παρατηρήσεις.

ΤΙΠΟΤΑ αξιόλογο δεν είχαμε από τους άνδρες (Κυρ. Αρσενιάδης, Στ. Σκαρογιάννης, Γ. Λαζαρίδης, Κ. Γκουβούσης).

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 3-7-94

ΚΑΡΑΤΕ: Ακυρώθηκαν εξετάσεις νταν!

ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ (ελαφρώς) μαντάτα υπάρχουν για τους υποψήφιους των διαφόρων στίλ καράτε έξω από τα 4 ενταγμένα στην ΕΟΕΚ, οι οποίοι συμμετείχαν στις πρόσφατες εξετάσεις νταν.

Στο τελευταίο δηλαδή συμβούλιο της Ομοσπονδίας, που κράτησε μέχρι τις 3 το πρωί (!), δεν επικυρώθηκαν οι αποφάσεις της εξετα-



Τα αγωνιστικά στιγμιότυπα δεν έχουν καμιά σχέση με τις αμαρτίες της διοίκησης. Τα βγάζουμε για αντιπαράθεση της βρωμιάς με την αγνότητα μια και εικονίζουμε μικρά παιδιά σε αγώνες τους στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδών Κορασίδων του επόμενου άρθρου.

στικής επιτροπής όσον αφορά τους υποψήφιους για 2ο και 3ο νταν στο Shotokan. Ετσι, κάπου 20 καρτέκια θα υποβληθούν σε νέες δοκιμασίες που θα οριστούν πιθανόν μέσα στον Ιούλιο.

Η ΑΠΟΦΑΣΗ αυτή πάρθηκε επειδή υπήρξαν συγκεκριμένες καταγγελίες, που καταμαρτυρούσαν παρατυπίες σχετικά με τον τρόπο εξέτασης και γενικών παραβάσεις αντίθετες με την όλη φιλοσοφία και δεοντολογία των εξετάσεων.

Μία από τις καταγγελίες που κατατέθηκαν προερχόταν από τον α' αντιπρόεδρο της Ομοσπονδίας Γ. Γερόλυμπο. Με συνήγορο και τον Γ. Τσόγκα, που ήταν και αυτός μέλος της εξεταστικής επιτροπής.

ΕΔΩ, πάντως, συνηγόρησε και κάπι άλλο, που θα το πούμε όμως μάλον αύριο.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 6-7-94

ΚΑΡΑΤΕ: Δυνατό κτύπημα στο ... καράτε

ΤΡΙΓΜΟΙ (κι έντονοι μάλιστα) εκδηλώθηκαν στα θεμέλια της Ομοσπονδίας εδώ και μερικές μέρες.

Αιτία δεν ήταν, πάντως, μόνο οι διαφωνίες στις πρόσφατες εξετά-

σεις απονομής νταν (οι οποίες, άλλωστε, όπως γράψαμε ακυρώθηκαν) μ'αφορμή την "περίεργη" τοποθέτηση του προέδρου της επιτροπής Τ. Οσοτάκε. Αυτό ήταν μονάχα το έναυσμα, η σπίθα που άναψε το φωτίλι.

ΦΘΑΣΑΜΕ έτσι στην "έκρηξη", που ήταν η απόφαση του ομοσπονδιακού προπονητή (κούμιτε), Αρ. Κραββαρίτη, να παραιτηθεί από το συμβούλιο της ΕΟΕΚ κι όλα τα όργανα και τις επιτροπές που συμμετείχε. Ο ίδιος επικαλείται για την απόφασή του λόγους ευθιξίας, που έχουν σχέση με τη διαφωνία του στο σκεπτικό του δασκάλου του (Οσοτάκε). Υποστηρίζει, δηλαδή, "παραιτούμαι σ'ένδειξη διαμαρτυρίας για τον τρόπο με τον οποίο έχουν αρχίσει να λειτουργούν μερικά από τα πιο ζωτικά όργανα της Ομοσπονδίας, όπως είναι η εξεταστική επιτροπή".

ΕΠΙΕΙΔΗ, λοιπόν, πιστεύει ότι είναι αδιαπραγμάτευτες αξίες της ηθικής, της αξιοκρατίας και της ιεραρχίας, εκτιμά ότι "κάθε προσπάθεια πολιτικής συναλλαγής που έχει αντάλλαγμα την παραμικρή έστω παραχώρηση σ'αυτές τις αρχές, θίγει βαρύτατα την αξιοπιστία της ΕΟΕΚ, των στελεχών της στο σύν-

λο και εμένα προσωπικά, που ως αθλητής, εκπαιδευτής κι εξεταστής έχω προσπαθήσει να τηρήσω".

Επιπλέον, αφήνει στην κρίση του συμβουλίου την εξεύρεση του αντικαταστάτη του στη θέση του προπονητή, συνεχίζοντας όμως μέχρι τότε να προσφέρει τις υπηρεσίες του αφιλοκερδώς.

Η ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ του Κραββαρίτη δεν έγινε δεκτή (αντίθετα με την παραίτηση του β' αντιπροέδρου Γ. Μπίκα από την εξεταστική επιτροπή).

ΣΧΟΛΙΟ: Η υποκρισία σε όλη της τη μεγαλοπρέπεια. Ενώ στον Β' Αντιπρόεδρο που ζήτησε πρακτικά της συνεδρίασης της 29-6-94 του είπαν "όταν υπογραφούν" (πράγμα που έγινε στις 12-7-94) και ενώ θέλουν να φιμώσουν το στόμα του Τύπου βγάζοντας το ΔΥΝΑΜΙΚΟ από τις συνεδριάσεις, οι κ.κ. Σανιώτης, Γερόλυμπος, Οικονομάκης δίνουν από τις 2-7-94 το περιεχόμενο των πρακτικών στις εφημερίδες και μάλιστα αναξιοπρεπώς μονομερώς. Ακριβώς, όπως έδωσαν την ειδηση ότι μόνο δέκα σωματεία ζητούν Γενική Συνέλευση: Ψεύδος θρασύτατο (πάγια τακτική) διότι τα σωματεία είναι εί-

κοσι τρία, περισσότερα των δεκαέξι που απαιτούνται.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 12/7/94

ΚΑΡΑΤΕ: Έρχονται και τα Σκόπια;

ΚΑΙ Σκοπιανοί εκδήλωσαν ενδιαφέρον να πάρουν μέρος στους 1ους Βαλκανικούς αγώνες που θα γίνουν φέτος στην Αθήνα τέλη Οκτωβρίου ή αρχές Νοεμβρίου.

Το ενδεχόμενο αυτό δεν προβληματίζει, πάντως, την ΕΟΕΚ, εφόσον τηρηθούν οι σχετικοί περιορισμοί ονόματος και συμβόλων. Η χώρα μας, άλλωστε, έχοντας την προεδρία της νεοσύστατης Βαλκανικής Ένωσης με τον Γ. Γερόλυμπο, βλέπει με "καλό μάτι" τη συμμετοχή στους αγώνες και των άλλων μη ιδρυτικών χωρών (Αλβανία, Τουρκία), παρά τη μίζερη επιχορήγηση της Γ.Γ.Α. (9 εκ.).

ΣΧΟΛΙΟ: Η αυταρέσκεια και ο ναρκισσισμός δείχνουν το όνομα αυτού που δίνει τα δελτία τύπου. Όσον αφορά στο έγκυρο της "νεοσύστατης Βαλκανικής Ένωσης" σας πληροφορώ ότι η Ομοσπονδία του Ζαχόπουλου είναι πιο νόμιμη, γιατί έχει



καταστατικό, από τη "νεοσύστατη Βαλκανική Ένωση" που δεν έχει καταστατικό υπογεγραμμένο από τις 6 (και άνω) χώρες των Βαλκανίων.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΗΣ 15/7/94

ΚΑΡΑΤΕ: Κλειστές θα είναι από δω και πέρα οι πόρτες της αίθουσας που θα συνεδριάζει η διοίκηση της ΕΟΕΚ για τον επίτιμο πρόεδρο της Ομοσπονδίας, Θυμ. Περισίδη.

Μ' απόφαση, δηλαδή, που πάρθηκε τις προάλλες (ύστερα από πρόταση του υπεύθυνου δημ. σχέσεων Γ. Παναγιωτίδη), του απαγορεύτηκε να συμμετέχει (χωρίς ψήφο) στα συμβούλια όπως συνέβαινε μέχρι τώρα. Αφορμή γι' αυτό στάθηκε η άρνησή του να δεσμευτεί να μη γράφει στο περιοδικό πολ. τεχνών που εκδίδει, κάποια πράγματα απ' όσα λέγονται στο συμβούλιο.

Συνάμα κρίθηκαν απαράδεκτες κάποιες "παρεμβάσεις" του σε διάφορα διαδικαστικά ζητήματα και κουβέντα στην κουβέντα εκστομήθηκαν βαρείς χαρακτηρισμοί, οι οποίοι κι οδήγησαν στην απομάκρυνσή του.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Η συνεδρίαση του ΔΣ έγινε 12-7-94 και η ειδήση δόθηκε στις εφημερίδες αμέσως χωρίς να έχουν γραφεί τα πρακτικά κατά παράβαση αποφάσεων του ΔΣ. Τίλετε γι' αυτό κύριοι Σανιώτη και Οικονομάκη;

ΣΧΟΛΙΟ:

Ανακρίβεια 1η: Ο κ. Παναγιωτίδης είχε παραιτηθεί από υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων και οι αρμοδιότητες είχαν ανατεθεί στον κ. Περισίδη.

Ανακρίβεια 2η: Δεν δεσμεύτηκαν να μην γράφονται στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ (δηλ. θέλω να γράφονται) κάποια πράγματα που ΔΕΝ πρέπει να λέγονται στο ΔΣ και να γίνονται στην ΕΟΕΚ.

Ανακρίβεια 3η: Το ότι δεν κατεβαίνω στο επίπεδο της Χάβρας Ιουδαίων δεν είναι βαρής χαρακτηρισμός, απλά αυτονόητο χαρακτηριστικό κάθε αξιοπρεπούς ανθρώπου.

Ανακρίβεια 4η: Για ποιους θα είναι κλειστές οι πόρτες θα το δούμε μετά την Έκτακτη Γενική Συνέλευση.

Η ΑΠΟΔΕΙΞΗ, Η ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ, ΤΟ "ΠΟΥΛΗΜΑ", ΤΟ "ΠΑΤΗΜΑ",

Η "ΠΕΠΟΝΟΦΛΟΥΔΑ", Η ΘΕΙΑ ΔΙΚΗ!

ΟΠΩΣ ΘΕΛΕΤΕ ΤΟ ΛΕΤΕ!

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 17ης-7-94 ΤΟΥ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΗΣ ΕΟΕΚ (φωτό στην επόμενη σελίδα)

ΣΧΟΛΙΟ: Ευχαριστούμε τον κύριο Ζαχόπουλο, που με την υπέρμετρη εγωπάθειά του μας παρέδωσε στο πιάτο τις σκευωρίες που διαδραματίζονταν σε βάρος των συλλόγων της ΕΟΕΚ. Η ΕΟΕΚ θα πρέπει να του αφιερώσει ειδική τιμητική πλακέτα στην είσοδο του μεγάρου της!!!

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΩΝ ΜΕ ΠΗΓΗ ΤΗΝ ΕΟΕΚ: 22-7-94

Κάρφωμα: Ευθύνες σε τρίτους ρίχνουν τώρα 5 αθλητές του Οκινάουα κάρατε υποψήφιοι στις εξετάσεις της ΕΟΕΚ (για 2ο νταν) που επικυρώθηκαν.

Για να προστατέψουν λοιπόν, όπως λένε, την αξιοπρέπειά τους, καταγγέλλουν τώρα μ' υπεύθυνη δήλωση (ούτε λίγο ούτε πολύ) ότι παρασύρθηκαν σε "εξετάσεις προκάτ" πάνω σε συγκεκριμένη ύλη που τους εξασφάλισε και την επιτυχία τους, ύστερα από συνεννόηση με τον εκπαιδευτή (και στέλεχος της εθνικής ομάδας) Γ. Λαζαρίδη! Η ομολογία αυτή δικαιώνει τώρα απόλυτα τις ζητηρές αντιρρήσεις μελών της εξεταστικής επιτροπής, που είχαν σαν αποτέλεσμα την ακύρωση των εξετάσεων. Χωρίς, πάντως, το θέμα να τελειώνει εκεί....

Προβληματικά αποδείχτηκαν καμιά 20αριά περίπου διπλώματα υποψηφίων στις πρόσφατες εξετάσεις απονομής νταν, οι οποίες ακυρώθηκαν.

Από τον έλεγχο δηλαδή που έγινε στα πτυχία, όσων προέρχονται από συστήματα κάρατε εκτός ΕΟΕΚ και γενικώς πρωτοεξεταζόμενων στην Ελλάδα, διαπιστώθηκαν από μικρές παραλείψεις και παρατυπίες (επικύρωση κ.α.) μέχρι κι...αξιόποι-

νες(!). Γι' αυτό ακριβώς το λόγο, η διοίκηση της Ομοσπονδίας κάλεσε τους συγκεκριμένους κάρατε να δώσουν σχετικές διευκρινήσεις σήμερα στην τεχνική επιτροπή. Με προοπτική οι νέες εξεταστικές δοκιμάσεις να γίνουν μάλλον το Σεπτέμβριο.

ΣΧΟΛΙΟ: Τα προβλήματα των διπλωμάτων ήταν γνωστά στην εξεταστική επιτροπή από την ημέρα των εξετάσεων. Πριν από εκείνη την ημέρα όμως έπρεπε τα διπλώματα να είχαν δοθεί από την Γραμματεία (υπεύθυνος Οικονομάκης) στην Τεχνική Επιτροπή για έλεγχο (υπεύθυνος Μπουλούμπασης) και να είχε ολοκληρωθεί ο έλεγχος να είχε επιστραφεί στη Γραμματεία και να είχαν ειδοποιηθεί όσοι είχαν "ακατάλληλα" διπλώματα να μην έρθουν για εξετάσεις από την επαρχία.

Τίποτα από αυτά δεν έγινε παρά ήρθαν εκ των υστέρων οι παραπάνω υπεύθυνοι να ακυρώσουν αποτελέσματα επειδή αυτοί δεν έκαναν τη δουλειά τους.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΗΣ 24/7/94

ΚΑΡΑΤΕ: Έγκριση για σχολή προπονητών

Πολύ καιρό πάλευε η ΕΟΕΚ να πετύχει το "οκέ" της Γ.Γ.Α. να οργανώσει τη 2η σχολή προπονητών.

Απ' ό,τι φαίνεται όμως, η επιμονή της δικαιώθηκε, χάρις (βασικά) και στις γνωριμίες του γεν. γραμματέα της Ομοσπονδίας Νικ. Οικονομάκη. Μαθεύτηκε, δηλαδή, ότι εξασφαλίστηκε αρμοδιός (Γ.Γ.Α.) η συγκατάθεση για την οργάνωση της σχολής, με προοπτική η έγκριση να συνοδευτεί και με κονδύλι 1,3 εκ. για την αντιμετώπιση ίσα-ίσα της αμοιβής των καθηγητών που θα διδάξουν.

Η Σχολή αυτή έρχεται να καλύψει (ουσιαστικά) ανάγκες μιας διετίας, η οποία έχει μεσολαβήσει από τη (μοναδική) προηγούμενη που οργανώθηκε το '92.

Η έναρξή της υπολογίζεται μετά το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Μαλαισία (Δεκέμβριος). Μ' ενδεχόμενο, μάλιστα, ν' αξιοποιηθεί και το διάστημα των εορτών. Κατά τους μετρίστερους υπολογισμούς προβλέπεται να την παρακολουθήσουν τουλάχιστον 150 υποψήφιοι.

ΣΧΟΛΙΟ: Τις γνωριμίες του κ. Οικονομάκη τις διαπίστωσα όταν περίμενα 2 ώρες έξω από κάθε πόρτα να δω "τα μιλημένα" πρόσωπα που μου είχε συστήσει στη ΓΓΑ για τη Σχολή Προπονητών. Αυτό έγινε αρχές Ιουνίου, όταν όλα μας τα λεφτά (εθνικά

εννοώ) τα είχαμε δώσει για το παγκόσμιο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου στην Αμερική.

Η απάντηση που πήρα ήταν ότι οι σχολές θα εγκριθούν για όλα τα αθλήματα, αλλά για το φθινόπωρο-χειμώνα.

Τι θα γινόμασταν χωρίς τις γνωριμίες του κ. Οικονομάκη!

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ 27-7-94

ΚΑΡΑΤΕ: Δεν "έβγαλε" και πάρα πολλά πράγματα (όσον αφορά το ζητούμενο) η τεχνική επιτροπή της ΕΟΕΚ, σχετικά με τους υποψήφιους για τους οποίους προέκυψαν λόγοι ακυρότητας των εξετάσεων απονομής νταν.

Ειδικά, μάλιστα, από τους συντάκτες της καταγγελίας που μιλούσε για "προκατασκευασμένες εξετάσεις" δεν παρουσιάστηκε κανένας για να δώσει πρόσθετες διευκρινήσεις. Ούτε κι από εκείνους με τα "ελεγχόμενα" διπλώματα. ΚΑΠΟΙΑ στιγμή, πάντως, πάνω στη κουβέντα, δημιουργήθηκε μια όξυνση, με κεντρικό πρόσωπο τον δάσκαλο του κάρατε Γ. Ντούκα, η οποία παραλίγο να καταλήξει σε έκρηξη.

Τελικό συμπέρασμα: Οι εξετάσεις θα ξαναγίνουν πριν από την λειτουργία της σχολής προπονητών (Δεκέμβριος), για εκείνους μόνο που θα πληρούν νομότυπα τις προβλεπόμενες προϋποθέσεις του καταστατικού της ΕΟΕΚ.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑ 6-8-94

ΚΑΡΑΤΕ: Κίνηση για ανατροπή! ΕΚΕΙΝΗ η ιστορία με τις τελευταίες εξετάσεις της ΕΟΕΚ που ακυρώθηκαν για τους αθλητές που προερχόντουσαν από άλλα συστήματα κάρατε και κατέθεσαν "προβληματικά" διπλώματα νταν, δεν λείπει να τελειώσει.

Αντίθετα, μάλιστα, απειλεί να γίνει αιτία μεγάλης αναστάτωσης στην Ομοσπονδία, με ανησυχητικές προεκτάσεις. Δεν αποκλείεται δηλαδή να περάσει τα όρια της απλής αντιπαράθεσης και να προκαλέσει ρήξη στο συμβούλιο.

ΤΑ... μηνύματα, άλλωστε, κάποιων τριγμών άρχισαν ήδη να εκδηλώνονται, καθώς ακούστηκε ότι αναπτύσσεται κίνηση συλλόγων για να αποδώσουν μομφή κατά της διοίκησης, μόνο και μόνο γιατί υποχρέωσε σε νέες εξετάσεις καμιά 10αριά κάρατεκα, επειδή:

- τα νταν που προσκόμισαν δεν ήταν απολύτως "καθαρά".



**HELLENIC FEDERATION
OKINAWA TE**
MEMBER OF THE INTERNATIONAL
Poliklitou 23 str., Athens - Greece, GR 1



ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΔΙΝΕΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ!!!

Άξιος συγχαρητηρίων ο κος Ανδρέας Παπαδημητρόπουλος που ομόφωνα εξελέγη Διευθυντής της Σχολής Προπονητών της Ε.Ο.Ε.Κ., με τις καλύτερες ευχές από το Οκινάουα Κάρατε για μία προοδευτική σταδιοδρομία.



Στιγμιότυπο μεταξύ Τσόγκα - Morris από πρόσφατο σεμινάριο στην Αθήνα.

Shito - Ruy & Okinawa Te ένωσαν τις δυνάμεις τους σε μία αμοιβαία τεχνική συνεργασία

Το Okinawa Te με Αρχηγό και Πρόεδρο τον κο Βασίλη Ζαχόπουλο και το Shito - Ruy με Τεχνικό Διευθυντή τον κο Γιώργο Τσόγκα και πρόεδρο τον κο Ανδρέα Παπαδημητρόπουλο αποτελούν την καλύτερη εγγύηση για την προώθηση ενός ποιοτικού κάρατε μέσω της τεχνικής συνεργασίας που ήδη άρχισε.

Ένα αισιόδοξο μέλλον με τις καλύτερες προοπτικές που προσυπογράφουν ο Tommy Morris, Πρόεδρος των Διαιτητών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Κάρατε και ο επίτιμος πρόεδρος της Ελληνικής Οργάνωσης Shito - Ruy κος Γιώργος Γερόλυμπος, Πρόεδρος της Βαλκανικής Ομοσπονδίας.

Τη συνεργασία επικύρωσαν και ο επικεφαλής του Okinawa &

Seidokan Karate Shian Toma, καθώς και κορυφαίοι των μαχητικών τεχνών, George Anderson, Paul Haugland & Doug Dennis.

Τα γεγονότα αυτά σηματοδοτούν μία νέα εποχή για το ελληνικό κάρατε, καθώς ξεκινά μια συστηματική και υπεύθυνη συνεργασία με στόχο την ενοποίηση όλων των συστημάτων, σκοπεύοντας σε μία αληθινά προοδευτική συμπίεση που σίγουρα θα επιφέρει τα μέγιστα και βέλτιστα στο χώρο των μαχητικών τεχνών στην Ελλάδα. Υπάρχουν αυτή τη στιγμή άξιοι εκπαιδευτές και αθλητές διαφόρων συστημάτων που με τη συνεργασία θα μπορέσουν να αναδειχθούν και οι ελληνικές μαχητικές τέχνες θα υψωθούν ακόμη περισσότερο στο διεθνή στίβο.

- διαπιστώθηκε ότι υπήρχε συνεννόηση να εξεταστούν πάνω σε συγκεκριμένη ύλη.

ΤΟ ΘΕΜΑ δεν θα είχε (ίσως ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αν πρωταγωνιστής στην κίνηση αυτή δεν ήταν ο Γαπώνζος ομοσπονδιακός προπονητής στα "κάτα", Τ. Οσάκε, ο β' αντιπρόεδρος Γ. Μπίκας και ο επίτιμος πρόεδρος της ΕΟΕΚ, Θυμ. Περισίδης (!).

Οι άνθρωποι αυτοί φέρονται να "συμπλέουν" με τον δάσκαλο του καράτε Γ. Ντούκα, ο οποίος "ελέγχει" όμιλο συλλόγων που ασκούν σύστημα καράτε εκτός των ενταγμένων στην Ομοσπονδία. Στην πρόθεσή τους, μάλιστα, να οδηγήσουν την ΕΟΕΚ σε εκλογές, έφθασαν στο σημείο να κτυπήσουν την πόρτα του προέδρου της τέχνης, επιτροπής Χρ. Μπουλούμπαση (αρχηγός του Wado Ryu), ώστε να συγκεντρώσουν τον προβλεπόμενο αριθμό σωματείων για την κατάθεση πρότασης μομφής. Αναμένεται, λοιπόν, ότι σύντομα θα υπάρξουν ενδιαφέρουσες εξελίξεις....

ΣΧΟΛΙΟ: Τα λάθη του Δ.Σ. πολλαπλασιάζονται. Η ευθύνη του Προέδρου Σανιότη και του υπεύθυνου δημοσίων σχέσεων Γερόλυμπος διογκώνονται. Τα ονόματα Οτάκε, Μπίκας, Περισίδης έχουν από χρόνια περάσει στη συνείδηση όλων των καρατέκων σαν ονόματα αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης. Και αυτό είναι θέμα ρουτίνας να το επιβεβαιώσουν για άλλη μια φορά.

Όσον αφορά στο όνομα Ντούκας που "πονάει" τον κ. Γερόλυμπο και τον κ. Μπουλούμπαση, σας θυμίζουμε πως δεν είναι ένα απλό άτομο, αλλά δεκαεπτά συνεργαζόμενοι σύλλογοι-μέλη της ΕΟΕΚ και με δικαίωμα ψήφου.

Τέλος, την πόρτα του κ. Μπουλούμπαση ποτέ δεν τη χτυπήσαμε για τους αναφερόμενους στο δημοσίευμα λόγους, γιατί ποτέ δεν τον είχαμε ανάγκη ούτε κατ'ελάχιστο μια και η "υπεροπλία" μας σε ψήφους υπολογίζεται στο 70-80% του συνόλου. Απόδειξη ότι το, υπό κρίση Δ.Σ., προσπαθεί να μην γίνει η Έκτακτη Γενική Συνέλευση. **"Αν έχουν κότσια, ας την κάνουν" όπως λέει και ο κ. Παναγιωτίδης!**

ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑ 9-8-94

ΚΑΡΑΤΕ: Υποσκάπτουν τους Βαλκανικούς!

ΑΜΕΣΟ κίνδυνο "μποϊκοτάζ" διατρέχει η διοργάνωση των 1ων Βαλκανικών αγώνων στη χώρα μας που

προσδιορίστηκαν 17-19.11 (στο "Σπορτ Χολ" του ΟΑΚΑ).

Πότε; Την ώρα που η ΕΟΕΚ χρησιμοποίησε όλες τις "προσβάσεις" της και φίλησε... κατουρημένες ποδιές (που λέει ο λόγος) για να πετύχει την οικονομική υποστήριξη της αθλητικής ηγεσίας.

Πότε; Όταν η χώρα μας είναι από τις πρωταγωνίστριες της σύστασης του θεσμού κι έχει τον πρώτο λόγο στη Βαλκανική Ομοσπονδία (BFK) με τα 3 "κλειδιά" που φοράει. Του προέδρου του γενικού συμβουλίου (Γ. Γερόλυμπος), του προέδρου της επιτροπής διαίτησας (Αρ. Κραββαρίτης) και του προέδρου της τεχν. επιτροπής (Τ. Οσάκε).

Η ΑΠΕΙΛΗ να μπει φουρνέλο στα θεμέλια της διοργάνωσης έχει σχέση με την "κίνηση" κατάθεσης πρότασης μομφής κατά της διοίκησης, που πάει να εκδηλωθεί, μ'αφορμή την αντιπρόθεση για την ακύρωση των τελευταίων εξετάσεων απονομής νταν.

Σε περίπτωση, δηλαδή, που οι κινούμενοι προς αυτή την κατεύθυνση συγκεντρώσουν τον απαιτούμενο αριθμό υπογραφών σωματείων κι οδηγήσουν την Ομοσπονδία σε γεν. συνέλευση (με προορισμό τις εκλογές), θα είναι σαν να βάζουν φουρνέλο στους Βαλκανικούς. Δεν είναι, άλλωστε, κρυφό ότι ορισμένοι που "κατευθύνονται" από προσωπικές αντιθέσεις, έχουν αντιρρήσεις για τους Βαλκανικούς, λέγοντας: "Τι τους θέλουμε τους αγώνες. Για να κάνει το κομμάτι του ο Γερόλυμπος;";....

ΣΧΟΛΙΟ: Η ΕΟΕΚ δεν φίλησε ποτέ κατουρημένες ποδιές. Κατουρημένες ποδιές φίλιαν αυτοί που έχουν συνηθίσει να το κάνουν. Η ΕΟΕΚ έχει ορισμένα δικαιώματα και ορισμένες υποχρεώσεις απέναντι στην αθλητική ηγεσία και μάλλον δεν είναι η τελευταία ομοσπονδία που πληροί τις βασικές συνθήκες ύπαρξής της. Και αυτό οφείλεται κυρίως, στον Προπονητή του κάθε Συλλόγου που προσφέρει το έργο του κάθε μέρα και κάθε ώρα.

Αν οι υγιείς σύλλογοι πιστεύουν ότι η διοίκηση έχει "παραστρατήσει" και με τα νόμιμα μέσα διεκδικούν μια Έκτακτη Γενική Συνέλευση ΤΩΡΑ, τότε οι Βαλκανικοί Αγώνες έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Σε πρώτη μοίρα έρχεται να καθαρίσει η Κόπρος του Αυγείου!

Άλλωστε η κινδυνολογία για τους Βαλκανικούς είναι μια πρόφαση, το ζουμί είναι στα άλλα και γι' αυτό επιδιώκεται η καθυστέρηση.

ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ

ΝΑ Η ΑΙΤΗΣΗ ΥΠΟΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ 23 ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΣΕ ΣΥΝΟΛΟ ΕΧΟΝΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΨΗΦΟΥ 64 (ΣΗΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΜΕ 16 ΥΠΟΓΡΑΦΕΣ ΤΟ ΔΣ ΥΠΟΧΡΕΟΥΤΑΙ ΝΑ ΟΡΙΣΕΙ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ).

23 ΚΑΙ ΟΧΙ 10, ΟΠΩΣ ΦΡΕΥΔΩΣ ΔΗΛΩΝΕΤΕ ΣΤΙΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ! ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ 23 ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟΙ!

ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΟΕΚ

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΓΚΛΗΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΟΕΚ

Σύμφωνα με το άρθρο 11, παρ. α, του καταστατικού της ΕΟΕΚ, το Διοικητικό Συμβούλιο είναι υποχρεωμένο να συγκαλεί έκτακτη Γενική Συνέλευση μετά από έγγραφη αίτηση του 1/4 του όλου αριθμού των μελών της ΕΟΕΚ, τα οποία έχουν δικαίωμα ψήφου. Τα υπογράφοντα (δια των προέδρων και των γενικών γραμματέων) αθλητικά σωματεία καλύπτουν την ως άνω καταστατική πρόβλεψη, αφού πληρούται η προϋπόθεση του 1/4 των εχόντων δικαίωμα ψήφου μελών της ΕΟΕΚ.

Σύμφωνα με την απαίτηση του καταστατικού της ΕΟΕΚ η απευθυνόμενη προς τα μέλη-σωματεία πρόσκληση έκτακτης Γ.Σ. πρέπει να περιέχει απαραίτητα τον τόπο και τον χρόνο σύγκλησης και φυσικά τα προς συζήτηση θέματα. Ως τόπο προτείνουμε το Ξενοδοχείο President και ως χρόνο την 25η Σεπτεμβρίου 1994 και ώρα 10 πμ. Σας επισημαίνουμε: α) ότι είστε υποχρεωμένοι μέσα σε 10 ημέρες από της υποβολής της αίτησης να προωθήσετε στη σύγκληση της Γ.Σ. και β) ότι τυχόν προσδιορισμός της Γ.Σ.

σε απώτερο χρόνο από τον προτεινόμενο για τις 25 Σεπτεμβρίου 1994 εγείρει θέμα ευθύνης σας για αποζημίωση της ΕΟΕΚ για τη ζημία, η οποία θα προέλθει από τυχόν καθυστέρηση (βλ. απόφαση Μον. Πλημ. Αθηνών 4644/1983, Μον. Πλημ. Πειραιώς 735/1983 και τις σχετικές συμφωνίες απόψεων των Β. Reichert, Fr. Dannecker και Ch. Kuhr, στην εργασία τους Handbuch Des Vereins = Und Verbandsrechts", έκδοση β 1977). Η τελευταία επισήμανση συνεπάγεται και υποχρέωση σας να περιορίσετε τις ενέργειες σας (μέχρι την έκτακτη Γ.Σ.) στην διαχείριση και στην διεκπεραίωση των απολύτως αναγκαίων και επειγόντων θεμάτων (εγγραφή νέων συλλόγων, τουργαυτά διακρατικών συμφωνιών, διοργάνωση Βαλκανικών αγώνων κλπ).

Η έκτακτη Γ.Σ. θα συγκληθεί με τα εξής θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. τις αποφάσεις του ΔΣ κατά τη συνεδρίαση του στις 29/6/1994.
2. τις αποφάσεις του ΔΣ κατά τη συνεδρίαση του στις 12/7/1994.
3. το θέμα της ένταξης στην ΕΟΕΚ των συλλόγων του συστήματος οκνάουσα-τε του Β. Ζαχόπουλου και τις σχετικές με το ως άνω θέμα αντικαταστατικές ενέργειες και ευθύνες μελών του ΔΣ και μελών επιτροπών της ΕΟΕΚ.
4. τις ελλείψεις ή λανθασμένες εγγραφές δαπανών στα σχετικά βιβλία της ΕΟΕΚ. Για τη συζήτηση του θέματος αυτού απαιτείται να προσκομισθούν στην Γ.Σ.: α) τα παραστατικά δαπανών του 1994, β) πίνακας τρεχόντων οικονομικών υποχρεώσεων της ΕΟΕΚ και γ) η εκτύπωση των εγγραφών του 1994 στο λογιστικό πρόγραμμα της ΕΟΕΚ.

5. την ανάκληση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΟΕΚ λόγω της αδυναμίας του να ανταπεξέλθει στις σωματειακές υποχρεώσεις του και λόγω των λανθασμένων χειρισμών του στην διοίκηση της ΕΟΕΚ (σύμφωνα και με το άρθρο 94 ΑΚ). Στην ως άνω αιτούμενη Γενική Συνέλευση να ειδοποιηθούν εγκαίρως να παρευρίσκονται οι κύριοι Τετσού Οτάκε, Ευθύμιος Περισίδης, Χαράλαμπος Ωραιόπουλος και Μάξιμος Χατζηλιάδης. Η παρουσία τους κρίνεται απολύτως απαραίτητη στην Γ.Σ., λόγω των σοβαρών στοιχείων, τα οποία θα παρουσιάσουν και τα οποία βρίσκονται σε άμεση σχέση με τα προς συζήτηση θέματα. Σε περίπτωση μη ολοκληρωμένης (και αυτούσιας) αναγραφής των



υπό συζήτηση θεμάτων στην πρόσκληση, την οποία θα αποστείλετε στα σωματεια-μέλη της ΕΟΕΚ, σας υπενθυμίζουμε τις ευθύνες σας (αποζημίωσης κλπ.) έναντι της ΕΟΕΚ.

Έπονται 4 σελίδες με υπογράφες και σφραγίδες 23 συλλόγων.

Στην τελευταία συνεδρίαση του ΔΣ της ΕΟΕΚ δεν ελήφθη απόφαση για έκτακτη ΓΣ, με διάφορες παιδικές προφάσεις.

Τα παιδικά ελαττώματα όμως δεν ταιριάζουν σε διοικήσεις Ομοσπονδιών και γι' αυτό οι σύλλογοι θα απευθυνθούν στο Δικαστήριο να τους εξουσιοδοτήσει να συγκαλέσουν Έκτακτη Γενική Συνέλευση. Τότε κύριοι θα ελεγχθείτε για κάθε οικονομικό και διοικητικό πεπραγμένο.

Αυτός που λυπάμαι είναι ο Πρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Σανιώτης, ο οποίος δεν έχει συνειδητοποιήσει το μέγεθος της γκάφας του.

**ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ...
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙ
ΤΟΥ Κ. ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΥ!**

Διαβιβαστικό από την ΕΟΕΚ προς τους Συλλόγους με μόνη υπογραφή του κ. Γερόλυμπου και χωρίς το θέμα να περάσει από το Δ.Σ.: Πρόεδρος και Γραμματέας ανύπαρκοι. Το πορτραίτο του Γερόλυμπου συμπληρώνεται. Μπαίνει στην Ομοσπονδία γράφει ότι θέλει και το στέλνει όπου θέλει. Πρόεδρος και Γραμματέας στα παλιά μας τα παπούτσια!

**(Επιστολόχαρτο της ΕΟΕΚ)
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
Αθήνα 29/8/1994, Αρ. Πρωτ.
977.α**

Προς: Όλους τους συλλόγους-μέλη της ΕΟΕΚ

Αγαπητοί Κύριοι,
Σας κοινοποιώ την επιστολή που έστειλα στον κ. Ζαχόπουλο με αφορμή το δημοσίευμα της οργάνωσης του στην Αθλητική Ηχώ η οποία αναφέρει το όνομά μου χωρίς να έχω λάβει γνώση. Η επιστολή αυτή επίσης δίνει μία απάντηση σε αυτούς που κομίζουν λάσπη όσον αφορά το πρόσωπό μου δεξιά και αριστερά.
Δια της παρούσης θα ήθελα να καλέσω αυτούς τους κυρίους οι οποίοι

σπαταλούν την ενεργητικότητά τους σ' αυτές τις ενέργειες, αντί να αναλώνονται με το πως θα δημιουργήσουν προβλήματα και κακό στο Καράτε, να συνδράμουν, ώστε η ΕΟΕΚ να πετύχει στις πρώτες της διεθνείς υποχρεώσεις (Βαλκανικό πρωτάθλημα), στο να οργανωθεί και να επιτύχει η σχολή προπονητών που τόσο δύσκολα ορισμένοι κατάφεραν να πάρουν την έγκριση από την ΓΤΑ (υπάρχουν πολλοί σύλλογοι που πρέπει ακόμη να καλυφθούν από εγκεκριμένους προπονητές της ΓΤΑ) καθώς και τόσα άλλα που θα μπορούσα να αναφέρω εάν δεν ήθελα να κουράσω. Ακόμη στους κυρίους αυτούς υπενθυμίζω ότι θετική προσφορά στην ΕΟΕΚ είναι και η ομαλή λειτουργία της και τέλος πάντων εάν δεν μπορούν να προσφέρουν τίποτα άλλο ας μην δημιουργούν προβλήματα, είναι και αυτό μία προσφορά.

Η δημιουργία προβλημάτων, δημιουργεί κακή δημοσιότητα και η κακή δημοσιότητα κάνει κακό στο Καράτε. Ορισμένοι άνθρωποι από την διοίκηση, έχουν κάνει μεγάλο αγώνα ώστε να καταφέρουν να αντιστρέψουν το αρνητικό κλίμα που υπήρχε για το Ελληνικό Καράτε στην Αθλητική ηγεσία της Ελλάδος, αλλά και του εξωτερικού. Θεωρώ ότι δεν χρειάζεται να σχολιάσω και να συγκρίνω την σημερινή εικόνα του Ελληνικού Καράτε στο εσωτερικό και το εξωτερικό με αυτήν των αμέσως προηγούμενων ετών.

Η προσωπική επιτυχία κάθε μέλους της ΕΟΕΚ οφείλει την ΕΟΕΚ στο σύνολό της αλλά και η κακή συμπεριφορά ορισμένων την βλάπτει, ίσως μερικές φορές ανεπανόρθωτα.

Πάντα στη διάθεσή σας
Με τιμή
Γεώργιος Γερόλυμπος
Α' Αντιπρόεδρος ΕΟΕΚ

Και παρακάτω δίνουμε το ευγενικό γράμμα που έστειλε στον Ζαχόπουλο, το οποίο αποδεικνύει τον διακαή πόθο του για καλές σχέσεις με πιθανό μελλοντικό μεγάλο... πελάτη! Αν η σχέση τους όπως δημοσιεύεται στην Αθλητική Ηχώ ήταν ψέμα, τότε θα τον πήγαινε πραγματικά στο δικαστήριο, όπως απειλεί με αστεία εξώδικα και τους συλλόγους που υπέγραψαν την αίτηση για Έκτακτη Γενική Συνέλευση.

**(Επιστολόχαρτο της ΕΟΕΚ)
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
Αθήνα 4/8/1994.**

Αρ. Πρωτ. 896.α

**Προς: Τον Πρόεδρο της
Ελληνικής Ομοσπονδίας
Μαχητικών Τεχνών κ. Β.
Ζαχόπουλο**

Αγαπητέ κύριε Ζαχόπουλε,
Διαβάζοντας την τελευταία δημοσίευσή σας στην Αθλητική Ηχώ στάθηκα σε κάποια σημεία τα οποία κατά την γνώμη μου χρειάζονται περαιτέρω διευκρίνιση.

Κατ' αρχήν σας ευχαριστώ που εμπέσωσ πλην σαφώς με θεωρείτε εγγυητή της ενώσεως του Ελληνικού Καράτε και δεν σας κρύβω ότι ευλικρινά αυτή είναι η πρόθεσή μου.

Θεωρώ όμως ότι προσπαθώ για την ένωση όλου του Καράτε και όχι μόνον για την ένωση της δική σας με το Shito-Ryu στην συγκεκριμένη περίπτωση ή οποιασδήποτε άλλης ενώσεως επικερτικά στο μέλλον.

Εξ' άλλου η συνεργασία σας με το Shito-Ryu είναι καθαρά ιδιωτική πρωτοβουλία και δεν αφορά την ΕΟΕΚ επειδή δεν είσαστε μέλος αυτής. Επιτρέψτε επίσης να σημειώσω ότι ο τίτλος του δημοσιεύματός σας "Το Καράτε τώρα ενώθηκε" δεν με βρίσκει σύμφωνο.

Και αυτό διότι το ελληνικό Καράτε έχει ενωθεί από το 1986 και το προϋπόθεση της ένωσης αυτής είναι η ΕΟΕΚ.

Η πρόθεσή σας να ενωθείτε με την ΕΟΕΚ αλλά και να συνεργαστείτε με ένα από τα τέσσερα παραδοσιακά στυλ είναι κατά την γνώμη μου θετική και θα αποτελέσει την ένωση του δικού σας κομματιού του Καράτε με το υπόλοιπο Ελληνικό Καράτε.

Εξ' άλλου είναι κάτι το οποίο και οι πλέον κακόπιστοι δεν μπορούν να αρνηθούν αφού επιβάλλεται δια του Ελληνικού νόμου η εγγραφή νέων συλλόγων οι οποίοι πληρούν τις νόμιμες προϋποθέσεις αλλά και κάτι βασικό για εμένα εφ' όσον αποδέχονται το καταστατικό και τον εσωτερικό κανονισμό της ΕΟΕΚ.

Με τιμή
Γ. Γερόλυμπος
Α' Αντιπρόεδρος Ε.Ο.Ε.Κ.

ΣΧΟΛΙΟ: Γερόλυμπε, η ταχύτητα πτώσης σου αυξάνει μέρα με τη μέρα. Κανένας δεν σου ρίχνει λάσπη, όπως διαδίδεις ούτε έχει τέτοια ανάγκη. Η ζωή δεν είναι... Άρλεκιν και δεν θα πρέπει "να ξεχνιόσαι". Ο μόνος και μεγάλος εχθρός σου είναι ο ίδιος σου ο εαυτός και εγώ προσωπικά το είχα διαπιστώσει από την εποχή που ήταν ο Μακρής πρόεδρος και εγώ γραμματέας. Σε άφησα να

εξελιχθείς για να σε δούν και οι άλλοι πειστικά.

Η τελευταία "πατάτα" που έκανες ήταν να στείλεις το διαβιβαστικό με την επιστολή προς Ζαχόπουλο.

Η δημοσίευση του Ζαχόπουλου έγινε στις 17-7-94.

Η αίτηση των 23 συλλόγων για Έκτακτη Γενική Συνέλευση έγινε στις 19-8-94 με αριθμό πρωτοκόλλου 895α και περιελάμβανε στα θέματα συζήτησης και τις αντικαταστατικές ενέργειες των μελών του Δ.Σ. και Επιτροπών που προκύπτουν από το δημοσίευμα του Ζαχόπουλου.

Θέλοντας τότε να βγάλεις τη φοβερή ευθύνη από πάνω σου, έγραψες το διαβιβαστικό προς τους συλλόγους με ημ/νία 29-8-94 και αριθμό πρωτοκόλλου 977α καθώς και μια επιστολή (κυριολεκτικά της πλάκας) προς τον Ζαχόπουλο ότι την έστειλες δήθεν με ημ/νία 4-8-94 και με αριθμό πρωτοκόλλου 896α που είναι όμως ΕΠΟΜΕΝΟΣ και ΟΧΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΣ του αρ. πρωτ. της αίτησης των συλλόγων για Εκτ. Γεν. Συνέλευση, η οποία πρωτοκολλήθηκε με ημ/νία 19-8-94.

Και όλα αυτά έγιναν με τη σύμφωνη γνώμη του προέδρου Σανιώτη και του γραμματέα Οικονομική γιατί είναι αλληλογραφία προς 150 συλλόγους και την παρακολούθησαν ανελλιπώς. Εκτός και αν το προσωπικό της ΕΟΕΚ δουλεύει κρυφά μόνο για σένα, οπότε θα πρέπει να απολυθεί αμέσως!

Όταν σου άρεσε να λες πως στην Ολυμπιακή Επιτροπή σε είπαν "το ανερχόμενο αστέρι του καράτε" εγώ σε έβλεπα ήδη να κάνεις "τσουλήθρα... στην κόψη του ξυραφιού". Μην νομίζεις πως με κοροϊδεύεις ποτέ!

**Φιλικότατα, ακριβώς όπως
εσύ εννοείς την φιλία.
Θύμιος Περισίδης
Πάντοτε
Επίτιμος Πρόεδρος ΕΟΕΚ**

**ΚΕΝΟ ΓΙΑ
ΝΑ
ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ
!!!**

Με στόχο να δείξουν τη δύναμή τους οι σύλλογοι που αντιτίθενται στις παράνομες και αντικαταστατικές αποφάσεις και ενέργειες του ΔΣ είναι οι επόμενοι 37 στους 64 που έχουν δικαίωμα ψήφου. Σημειώστε ότι στους υπόλοιπους 64-37 = 28 οι 20 είναι αναποφασιστοι και φυσικά θα έρθουν με τους δυνατούς. Αυτό σημαίνει ότι βλέποντας το πακέτο των 37 οι 18 από τους 20 θα προστεθούν στους 37. Σας μένουν 6-8 σύλ.

1	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ JAMA	Γ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 144, ΑΘΗΝΑ
14	ΣΥΛΛ. ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛ. ΤΕΧΝΩΝ (ΣΑΜΟΥΡΑΙ)	ΚΑΤΩ ΜΑΝΑ ΣΥΡΟΥ
15	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥ	ΜΑΚΡΗ 46, ΑΓΡΙΝΙΟ
23	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΙΜΠΟΥΚΑΝ	Μ. ΑΣΙΑΣ 7 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
26	ΣΥΛΛΟΓΟΣ GOJU-RYU ΚΑΡΑΤΕ-DO ΠΑΤΡΑΣ	ΜΥΚΗΝΩΝ 93, ΠΑΤΡΑ
27	ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	Δ. ΓΟΥΝΑΡΗ 18, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
28	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	ΛΕΥΚΤΡΩΝ 2-4, ΑΘΗΝΑ
31	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΚΟΝΟΚΟΥΚΑΝ"	ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 6, ΑΜΥΝΤΑΙΟ
42	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ ΧΟΛΑΡΓΟΥ	17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 8, ΑΘΗΝΑ
45	Α.ΣΥΛΛ. ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΞΥΛΟΚΑΣΤΡΟΥ	ΠΕΤΡΙΔΟΥ 10
46	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΔ.ΚΑΡΑΤΕ ΤΖΟΥΝΤΟ	ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ & ΠΛ.ΘΕΣ/ΚΗ, ΚΙΑΤΟ
48	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛ. ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟ	ΠΑΡΑΣΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ
49	ΠΡΟΤ.ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖ	ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 222, Π. ΦΑΛΗΡΟ
50	ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΥΝΚΑΝ	ΚΑΛΒΟΥ & ΤΕΜΠΟΝΕΡΑ, ΖΑΚΥΝΘΟΣ
51	ΣΥΛΛ.ΕΡΑΣΙΤ.ΚΑΡΑΤΕ WADO-SEISHIN-KAN	ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
52	ΟΜΙΛΟΣ "ΣΠΟΡΤ ΣΕΝΤΕΡ" ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΑΛΕΠΟΥ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
54	ΑΘΛ.ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ	ΑΓ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ 28, ΣΑΛΑΜΙΝΑ
57	ΑΘΛ.ΟΜΙΛ. ΠΑΡΑΔΟΣ.ΚΑΡΑΤΕ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣ	ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ
60	Α.ΣΥΛΛΟΓ.ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ	ΓΡΕΒΕΝΩΝ 45
70	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ	ΡΕΜΟΥΝΔΟΥ 10-12, ΑΘΗΝΑ
72	ΠΑΝΤΡΙΚΑΛΙΝΟΣ ΣΥΛΛ.ΟΚΙΝΑΒΑ-ΚΑΡΑΤΕ	21 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1, ΤΡΙΚΑΛΑ
78	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ WAKUKAN	ΕΠΙΒΑΤΩΝ 2 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
81	ΠΑΝΕΛ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓ.ΚΑΡΑΤΕ-ΚΟΥΓΚ ΦΟΥ	ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
82	ΑΘΗΝΑΙΚ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ	ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
83	ΑΧΑΡΝΑΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ. ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ	ΑΡΑΧΩΒΗΣ 4-Κ.ΑΧΑΡΝΑΙ
84	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΔΟΜΟΚΟΥ	ΔΟΜΟΚΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ,
85	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΗΛΕΙΑΣ	ΚΟΥΡΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ 40, ΑΜΑΛΙΑΔΑ
86	Α.Σ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΜΑΛΕΣΙΝΑΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑ	ΜΑΛΕΣΙΝΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑ
87	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΜΕΝΩΝ ΒΟΥΡΛΩΝ	ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ
88	ΚΕΡΚΥΡΑΙΚΟΣ ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ	ΜΙΛΤΙΑΔΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ 20
90	ΑΘΛΗΤΙΚ.ΟΜΙΛΟΣ ΚΙΜΕ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ	ΜΩΡΑΙΤΗ 66, ΑΘΗΝΑ
91	ΠΙΕΡΙΚΟΣ Α.Σ. ΣΕΙΔΟΚΑΝ ΚΟΒΟΥΔΟ Κ.Ο.Τ	ΒΥΡΩΝΟΣ 29, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
96	ΑΘΛΗΤΙΚ. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ	ΣΕΡΡΕΣ
99	Α.ΣΥΛΛ.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΚΑΡΑΤΕ	ΕΓΝΑΤΙΑ 45, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
100	ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΧΙΟΥ	ΚΑΛΟΥΤΑ 51, ΧΙΟΣ
123	ΑΘΛΗΤΙΚ.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ Α.ΛΙΟΣΙΩΝ	ΘΕΡΣΙΤΟΥ 33, ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ
124	ΑΘ.Σ.ΛΕΥΚΙΜΗΣ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ	ΚΑΙΣΑΡΑ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΥ
126	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ	ΑΤΑΛΑΝΤΗ

ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΤΗΣ ΕΟΕΚ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Είναι η διοργάνωση ανίχνευσης ταλέντων στην ουσία για το άθλημα του Καράτε και κατά τη γνώμη μου δεν γίνεται σωστή αξιολόγηση από την ΕΟΕΚ. Ενώ στις προηγμένες αθλητικά χώρες διοχετεύονται εκατοντάδες μικροί αθλητές και αθλήτριες μπροστά από τα μάτια των ειδικών σε κάθε άθλημα, ώστε να εντοπίζονται τα ταλέντα και να τους παρέχονται οι κατάλληλες κατευθύνσεις, εμείς δεν αξιολογούμε και δεν κατευθύνουμε ούτε τα μικρά παιδιά που από μόνα τους φθάνουν σε επίπεδα πανελλήνιων αγώνων. Σε αυτές τις ηλικίες τα έπαθλα των πρώτων θέσεων δεν πρέπει να είναι το αντικείμενο των συλλόγων και της ΕΟΕΚ.

Η ανίχνευση και βοήθεια των ταλέντων είναι το κρυφό κεφάλαιο που θα αποδώσει με την κατάλληλη επένδυση το κέρδος των διεθνών επιτυχιών.

Στο τεύχος μας Νο 95 του Μαΐου '94 δώσαμε την ανακοίνωση των Πα-



νελλήνιων Αγώνων Παιδων-Κορασιδων και τα αποτελέσματα των περιουσιών αντίστοιχων αγώνων.

Στο τωρινό τεύχος σας δίνουμε φωτογραφίες από τους αγώνες, τα αποτελέσματα και στατιστικές σε σύγκριση με τους περιουσιούς.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΙΟΥ 1994

Στους αγώνες συμμετείχαν 85 σύλλογοι με πάνω από 800 μικρούς αθλητές/τριες και τις πρώτες θέσεις κατέλαβαν οι κάτωθι:

ΚΥΜΙΤΕ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 8-10 ΕΤΩΝ

- 30 κιλά
- 1η Παλαμάρα Μαρία (69)
- 2η Χότζα Αγγλαία (52)
- 3η Σωτηρίου Αικατερίνη (99)
- 3η Μπαζή Αγγελική (24)



- 35 κιλά**
 1η Παππά Ευαγγελία (24)
 2η Τσαπαρά Βασιλική (133)
 3η Ντούρντα Νάταλι (147)
- 40 κιλά**
 1η Τζαβέλλα Άρτεμις (20)
 2η Βλάχου Ευδοξία (66)
- +40 κιλά**
 1η Καμαριάρη Πανωραία (66)
 2η Καραμπουγιούκ Ελισσάβητ (67)

KUMITE ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

10-12 ετών

- 35 κιλά**
 1η Τσούρα Χρυσούλα (57)
 2η Αναγνωστοπούλου Σοφία (32)
- 40 κιλά**
 3η Τσαμουρλίδου Ελίνα (99)
 3η Σταύρου Σοφία (82)
- 45 κιλά**
 1η Καρυπίδου Αλέξια (27)
 2η Στρατούλη Φρατζέσκα (94)
- 50 κιλά**
 3η Κουτουκέρ Βαΐα (23)
 3η Παππά Γεωργία (24)
- +45 κιλά**
 1η Αμυράνη Ιωάννα (63)
 2η Βλάχου Ευσταθία (66)
 3η Γεωργιάτου Χρυσούλα (94)
 3η Χαρολαμπίδου Έλλη (121)

KUMITE ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

12-14 ετών

- 40 κιλά**
 1η Αντάρη Αργυρώ (4)
 2η Κοσμίδου Ευδοξία (11)
 3η Μαυρούδη Χρυσή (63)
- 45 κιλά**
 1η Σουκούρογλου Ειρήνη (63)
 2η Πυθαμίση Σπυριδούλα (1)
 3η Μαρουλάκου Ελιάννα (21)
 3η Μακρυγιάννη Αθανασία (69)
- 50 κιλά**
 1η Ψαράγκαθου Νεκταρία (96)
 2η Κεφαλληνού Ιωάννα (85)
 3η Βαρέλη Πολυξένη (66)
 3η Μπίχτα Κυριακή (72)
- 55 κιλά**
 1η Αντωνάκη Δήμητρα (75)
 2η Χασάπη Σταματία (24)
 3η Τσέπα Ανδρονίκη (99)
 3η Πουλίδου Ελένη (83)
- +55 κιλά**
 1η Πιλανίδου Σοφία (27)
 2η Τράπαλη Διονυσία (1)
 3η Καληπεράτη Ελένη (52)
 3η Γκουβούση Ευθυμία (10)

KUMITE ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

14-16 ετών

- 45 κιλά**
 1η Βρυώνη Διονυσία (80)
 2η Περγικάρη Μαργαρίτα (1)
 3η Πάνου Ελένη (57)
 3η Σκευή Σοφία (136)
- 50 κιλά**
 1η Γκέρτσου Θεοδώρα (34)
 2η Μητροπούλου Δέσποινα (20)
 3η Πολυδώρου Αδαμαντία (83)
- 55 κιλά**
 1η Σουκούρογλου Χαρίκλεια (63)
 2η Γκολια Ειρήνη (45)
 3η Νταή Χρυσάνθη (49)
 3η Μακρυδήμα Χαρολαμπία (85)
- 60 κιλά**
 1η Βανδώρου Αγγελική (28)
 2η Καρφάκη Σωτηρία (37)
 3η Βενετσιάνου Όλγα (82)
 3η Βασιλοπούλου Βασιλική (67)
- +60 κιλά**
 1η Χρηστάκου Ευαγγελία (94)
 2η Λαμπρή Χαΐδω (25)
 3η Βλάχου Αγγελική (66)

KATA ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

8-10 ετών

- 1η Μπουλούμπαση Ακριβή-Ιωάννα (4)
 2η Παλαμάρα Μαρία (69)
 3η Μελίδου Καλοτίνα (28)
- 10-12 ετών**
 1η Καρυπίδου Αλέξια (27)
 2η Αμυράνη Ιωάννα (63)
 3η Σιώλου Δήμητρα (15)
- 12-14 ετών**
 1η Μακρυγιάννη Αθανασία (679)
 2η Σουκούρογλου Ειρήνη (63)
 3η Γκουβούση Ευθυμία (10)
- 14-16 ετών**
 1η Σουκούρογλου Χαρίκλεια (63)
 2η Στάμου Ελένη (4)
 3η Μητροπούλου Δέσποινα (20)

KUMITE ΠΑΙΔΩΝ 8-10 ετών

- 30 κιλά**
 1η Τριάντης Δημήτριος (81)
 2η Πρεβεζάνος Θεόδωρος (42)
- 35 κιλά**
 3η Βαλδομιάς Στυλιανός (69)
 3η Νταλαμάγκας Ιωάννης (62)

- 1η Πλατής Κων/νος (127)
 2η Κοντογιάννης Νικόλαος (66)
 3η Ξεπαπαδάκης Ιωάννης (97)
- 40 κιλά**
 3η Δαμασκός Χρήστος (121)
 1η Ζούπος Δημήτριος (21)
 2η Χατζηβασιλείου Γεώργιος (20)
 3η Σπήλιος Παναγιώτης (75)
 3η Καπάνταης Παναγιώτης (80)
- 45 κιλά**
 1ος Τουρκίστας Νικόλαος (21)
 2ος Μπουντουβάς Νικόλαος (49)
 3ος Παπασταύρου Σταύρος (20)
 3ος Λεϊμωνίτης Σπύρος (10)

KATA ΠΑΙΔΩΝ

8-10 ετών

- 1η Πατσιούδης Νικόλαος (94)
 2η Σύλλας Ιωάννης (21)
 3η Νικολόπουλος Ευστάθιος (20)
- 10-12 ετών**
 1η Σύλλας Γεώργιος (21)
 2η Κολοκοντές Παντελής (49)
 3η Παπαθανασίου Ηλίας (63)
- 12-14 ετών**
 1η Λιανός Νικόλαος (46)
 2η Γκάκη Παύλος (28)
 3η Λιανός Δημήτριος (69)
- 14-16 ετών**
 1η Καμπάνος Γεώργιος (30)
 2η Χρυσικός Χρήστος (69)
 3η Γκουβούσης Ηλίας (10)

KUMITE ΠΑΙΔΩΝ 10-12 ετών

- 35 κιλά**
 1ος Στεργιόπουλος Αλέξανδρος (63)
 2ος Λιανός Ιωάννης
 3ος Χατζημιχάλης Ευάγγελος (97)
- 40 κιλά**
 3ος Γερόλυμος Κωνσταντίνος (21)
- 45 κιλά**
 1ος Ασλανίδης Αγάπιος (69)
 2ος Λαγός Παναγιώτης (136)
 3ος Αλογογιάννης Θεόδωρος (45)
- 50 κιλά**
 1ος Στεφανάκης Αναστάς (27)
 2ος Τσίτος Γρηγόριος (136)
 3ος Φωτιάδης Γεώργιος (127)
 3ος Χατζηανδρέου Αλέξανδρος (80)
- 55 κιλά**
 1ος Χρυσικός Χρήστος (69)
 2ος Σπανδωνίδης Στέφαν (23)
 3ος Γιαννός Ευάγγελος (127)
 3ος Γκουβούσης Ηλίας (10)
- 60 κιλά**
 1ος Καμπάνος Γεώργιος (30)
 2ος Μπλάνος Γεώργιος (80)
 3ος Κουμανιώτης Κωνσταντίνος (21)
 3ος Κατσιπάνος Χρήστος (42)
- +60 κιλά**
 1ος Κανγκελίδης Χριστόφορος (64)
 2ος Κοκκίνης Γεώργιος (20)
 3ος Αλαφογιάννης Απόστολος (17)
 3ος Μάλλης Αγγελος (25)

KUMITE ΠΑΙΔΩΝ 12-14 ετών

- 40 κιλά**
 1ος Τσαχαλίδης Ευστάθιος (75)

KUMITE ΠΑΙΔΩΝ 14-16 ετών

- 45 κιλά**
 1ος Μπάτζιος Ηλίας
 2ος Κουκουμτζής Αθανάσιος (72)
 3ος Σαββίδης Γεώργιος (99)
 3ος Λαγός Ευάγγελος (136)
- 50 κιλά**
 1ος Στεφανάκης Αναστάς (27)
 2ος Τσίτος Γρηγόριος (136)
 3ος Φωτιάδης Γεώργιος (127)
 3ος Χατζηανδρέου Αλέξανδρος (80)
- 55 κιλά**
 1ος Χρυσικός Χρήστος (69)
 2ος Σπανδωνίδης Στέφαν (23)
 3ος Γιαννός Ευάγγελος (127)
 3ος Γκουβούσης Ηλίας (10)
- 60 κιλά**
 1ος Καμπάνος Γεώργιος (30)
 2ος Μπλάνος Γεώργιος (80)
 3ος Κουμανιώτης Κωνσταντίνος (21)
 3ος Κατσιπάνος Χρήστος (42)
- +60 κιλά**
 1ος Κανγκελίδης Χριστόφορος (64)
 2ος Κοκκίνης Γεώργιος (20)
 3ος Αλαφογιάννης Απόστολος (17)
 3ος Μάλλης Αγγελος (25)

Στον επόμενο Πίνακα δίνουμε ανά Σύλλογο τα μετάλλια των Παιδικών Αγώνων για συγκρίσεις για τα έτη 1993 και 1994.

ΣΥΛ	1993				1994				
	A/A	93-1	93-2	93-3	93-Σ	94-1	94-2	94-3	94-Σ
1			1		1			3	3
2	2				2			0	0
3				2	2				0
4	1		1	2	2	2	1		3
5			1	1	1				0
10	3	3			6		1	4	5
11	1	1	1	1	3		2	1	3
15		1	1	1	2			1	1
17					0			1	1
20	1	3	1	1	5	2	2	5	9
21	3		1	1	4	3	1	6	10
23		1	1	1	2		1	1	2
24	1	1	2	4	4	1	1	2	4
25			1	1	1		1	2	3
26			1	1	1				0
27	1	1	2	4	4		2	6	6
28			1	1	1	3		1	4
30	1		2	3	3	1		1	2
31		1		1	1				0
32		1		1	1		1		1
34	1		1	2	1				1
36	2		2	4	4				1
37				0	0		1		1
42				0	0	1		1	2
45	1	1	2	2	2		1	1	2
46				0	0		1	1	2
49	1		2	3	2	2	2	2	6
52				0	0		1	2	3
53			1	1	1				0
57			2	2	1		1	1	2
60	1		1	1	1				0
61			1	1	1				0
62					0			1	1
63	1	4	6	11	6	2	2	10	18
64				0	1				1
66		1	2	3	2	3	2	7	7
67				0	0		1	1	2
69	5	3	4	12	7	4	2	13	13
72	1	3		4	4		1	2	2
73	1		1	2	1				0
74	1			1	1				0
75				0	0	2	1		3
80		1	1	2	1	1	2	4	4
81				0	0			1	1
82			1	1	1			2	2
83				0	0			3	3
85		1		1	1		1	1	2
89			1	1	1				0
94	1	3	2	6	2	2	1	5	5
96	1			1	1			1	1
97			1	1	1		1	1	2
98			2	2	2				0
99			1	1	1			4	4
119				0	0			2	2
121				0	0	1		2	3
127				0	0		1	4	5
130				0	0		1	1	1
133				0	0		1	1	1
136				0	0		3	4	7
147				0	0		1	1	2

ΕΔΩ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

1	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ JAMA ...Γ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 144,ΑΘΗ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ BUSHIDOΠΑΤΗΣΙΩΝ 44
8	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΕΝΒΟΥΚΑΝΚΥΠΡΟΥ 3
9	ΕΡΑΣΙΤ.ΣΥΛΛΟΓ. SHOTOKAN KARATE-DO ..ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ 90, ΠΑΓΚΡΑΤΙ
11	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚUSHINKAI KARATEΓΑΖΗ 115
14	ΣΥΛΛ.ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ(ΣΑΜΟΥΡΑΙ)ΚΑΤΩ ΜΑΝΑ ΣΥΡΟΥ
15	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥΜΑΚΡΗ 46, ΑΓΡΙΝΙΟ
22	INTERNAT. KARATE-DO GOJU-KAI HELLAS.....ΦΑΙΣΤΟΥ 11
23	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΙΜΠΟΥΚΑΝΜ.ΑΣΙΑΣ 7 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
24	ΓΥΜΝ.ΣΥΛΛ.ΟΥΑΜΑ'S ΚΥΟΚUSHIN KARATE.....ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 70
25	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ. SHOTOKAN KARATE YUBUKANΛΕΩΦ.ΑΘΗΝΩΝ 310
27	ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣΔ.ΓΟΥΝΑΡΗ 18, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
28	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝΛΕΥΚΤΡΩΝ 2-4, ΑΘΗΝΑ
31	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΚΟΗΟΚΙΚΑΝ"ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 6, ΑΜΥΝΤΑΙΟ
33	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΟΔΟΥ "ΣΟΤΟΚΑΝ"ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 18
42	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKAN ΧΟΛΑΡΓΟΥ17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 8, ΑΘΗΝΑ
45	Α.ΣΥΛΛ. SHOTOKAN KARATE ΖΥΚΟΚΑΣΤΡΟΥΠΕΤΡΙΔΟΥ 10
46	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΔ.ΚΑΡΑΤΕ ΤΖΟΥΝΤΟΠ.ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ, ΚΙΑΤΟ
48	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛ. ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟΠΑΡΑΣΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ
49	ΠΡΟΤ.ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ SHOTOKAN KARATE-ΤΖ.ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 222, Π.ΦΑΛΗΡΟ
50	ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ SOUNKANΚΑΛΒΟY & ΤΕΜΠΟΝΕΡΑ,
51	ΣΥΛΛ.ΕΡΑΣΙΤ.ΚΑΡΑΤΕ WADO-SEISHIN-KANΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
52	ΟΜΙΛΟΣ "ΣΠΟΡΤ ΣΕΝΤΕΡ" ΚΕΡΚΥΡΑΣΑΛΕΠΟΥ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
53	IONIA KARATE CENTERΠΑΡΙΔΟΣ 55
57	ΑΘΛ.ΟΜΙΛ. ΠΑΡΑΔΟΣ.ΚΑΡΑΤΕ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣΠΑΡΑΜΥΘΙΑ
59	Α.ΣΥΛΛ. HOKUSHINKAN SHOTOKAN KARATEΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Τ. 4
60	Α.ΣΥΛΛΟΓ.ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΓΡΕΒΕΝΩΝ 45
62	ΣΥΛΛ.ΕΡΑΣΙΤ.ΚΑΡΑΤΕ "JAPAN BUDO CENTER"ΔΕΚΝΕΑ ΧΡ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ 47
63	ΑΘΛ.ΣΥΛΛ. SHOTOKAN KARATE ΧΑΛΑΣΤΡΑΣΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΛΑ 16
67	ΑΣΕΚ Ν.ΦΑΛΗΡΟΥΔ.ΦΑΛΗΡΕΩΣ 13
68	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "Ο ΕΡΜΗΣ"ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 65
69	Α.INTERNATIONAL KARATE-DO GOJU-KAIΠΛΑΤΩΝΟΣ 89
70	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKANΡΕΜΟΝΥΔΟΥ 10-12, ΑΘΗΝΑ
72	ΠΑΝΤΡΙΑΚΑΙΝΟΣ ΣΥΛΛ.ΟΚΙΝΑΥΑ-ΚΑΡΑΤΕ21 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1, ΤΡΙΚΑΛΑ
73	Α.Σ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ-ΚΑΡΑΤΕ"Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ"ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 72
74	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ.ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΛΙΘΕΑΣΣΚΡΑ & ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ 2
75	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKAN "ΠΕΡΑΜΑ"ΑΓ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ 18
78	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ WAKUKANΕΠΙΒΑΤΩΝ 2 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
81	ΠΑΝΕΛΛ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓ.ΚΑΡΑΤΕ-ΚΟΥΓΚ ΦΟΥ.....ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
82	ΑΘΗΝΑΙΚ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
83	ΑΧΑΡΝΑΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ. ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΑΡΑΧΩΒΗΣ 4-Κ.ΑΧΑΡΝΑΙ
84	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΔΟΜΟΚΟΥΔΟΜΟΚΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ,
85	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΗΛΕΙΑΣΚΟΥΡΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ 40,
86	Α.Σ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΜΑΛΕΣΙΝΑΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣΜΑΛΕΣΙΝΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ
87	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΜΕΝΩΝ ΒΟΥΡΛΩΝΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ
88	ΚΕΡΚΥΡΑΙΚΟΣ ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΜΙΛΤΙΑΔΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ 20
90	ΑΘΛΗΤ.ΟΜΙΛΟΣ ΚΙΜΕ SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ.....ΜΩΡΑΙΤΗ 66, ΑΘΗΝΑ
91	ΠΙΕΡΙΚΟΣ Α.Σ. ΣΕΙΔΟΚΑΝ ΚΟΒΟΥΔΟ Κ.Ο.ΤΒΥΡΩΝΟΣ 29, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
95	ΠΑΜΦΘΙΩΤΙΚΟΣ Α.Σ. MAX.TECHN.LEONIDASΞΑΝΘΟΥ 1
96	ΑΘΛΗΤ.Κ.ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕΣΕΡΡΕΣ
98	Γ.Σ.ΚΑΝΚΟΥ ΟΥΑΜΑΣ ΚΥΟΚ.ΚΑΡΑΤΕ ΒΟΛΟΣ.....ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 70
99	Α.ΣΥΛΛ.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΚΑΡΑΤΕΕΓΝΑΤΙΑ 45, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
100	ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΧΙΟΥΚΑΛΟΥΤΑ 51, ΧΙΟΣ
105	Α.Γ.ΣΥΛΛ.ΚΟΖΑΝΗΣ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ"ΕΣΤΙΑΣ 3
106	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 21
107	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΠΗΓΑΣΟΣ"ΡΗΓΑ ΦΕΡΑΙΟΥ 114
110	Α.Ο.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ ΜΕΓΑΡΩΝ "Ο ΚΟΜΑΙΟΣ"ΖΕΡΒΟΝΙΚΟΛΑ 9-ΜΑΝΔΡΑ
113	ΑΘΛ.ΣΥΛΛ.ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΚΡΟΚΙΔΑ 32-ΚΙΑΤΟ
120	ΕΛΛ.ΣΩΜΑΤ.ΤΑΝΓ ΣΟΟ ΔΟ ΜΟΟ ΔΥΚ ΚΩΑΝΛΕΩΦ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 182
121	Α.Σ.ΚΑΡΑΤΕ&B.BUIL.ΕΛΛΑΔΟΣ"Η ΔΥΝΑΜΗ"ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 134
122	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ. ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΥΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ
123	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ Α.ΛΙΟΣΙΩΝΘΕΡΣΙΤΟΥ 33, ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ
124	ΑΘ.Σ.ΛΕΥΚΙΜΗΣ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΚΑΙΣΑΡΑ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΥ
125	Α.Σ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΑΓ.ΚΩΝ/ΝΟΣ-ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ
126	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣΑΤΑΛΑΝΤΗ
131	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "Η ΤΟΛΜΗ"ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 67
132	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ GOJU-KAI HELLASΧΙΟΥ 25
134	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΒΟΝΤΑΙ"ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 50



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 96, ΟΚΤ'94 – Σελ. 23/86



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 96, ΟΚΤ'94 – Σελ. 24/86

Σεμινάριο Καράτε στη Ρουμανία

Από τον Τετσού Οτάκε

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η Ρουμανική Ομοσπονδία Καράτε με τη βοήθεια της ΔΥΝΑΜΟ Βουκουρεστίου (του μεγάλου ποδοσφαιρικού συλλόγου) διοργάνωσε αυτή την φορά στο Αράντ (κοντά στα σύνορα με την Ουγγαρία) σεμινάριο Καράτε.

Είχα την τιμή να με προσκαλέσουν από τις 20-25 Ιουλίου για τρίτη συνεχόμενη φορά να διδάξω στους προπονητές των σωματείων

τους.

Ο κ. Μανέα (γραμματέας της Ρουμανικής Ομοσπονδίας) μου ζήτησε σε αυτό το σεμινάριο να διδάξω παραδοσιακή προπόνηση με έμφαση στα Kata, Kihon και Kihon Kumite.

Εξήντα προπονητές και σαραντά περίπου από τους τοπικούς αθλητές παρακολούθησαν το σεμινάριο για τρεις ημέρες, για τέσσερις ώρες, πρωί και απόγευμα δίνοντας τον κα-

λύτερο εαυτό τους.

Δεδομένης της προηγούμενης πολιτικής κατάστασης και της τωρινής οικονομικής, το ότι διήνυσαν αποστάσεις μεγαλύτερες των εξακοσίων χιλιομέτρων για να προπονηθούν σε παραδοσιακό karate, μου θύμισαν άλλες παλιές καλές εποχές.

Τέτοια ατμόσφαιρα και τέτοια όρεξη για προπόνηση είχα ξαναδεί κάποτε παλιότερα και στην Ελλάδα.

Αλλά τώρα παρά την σχετική οικονομική άνεση και την μείωση (κυκλοφοριακά) των αποστάσεων η όρεξη έχει μειωθεί.

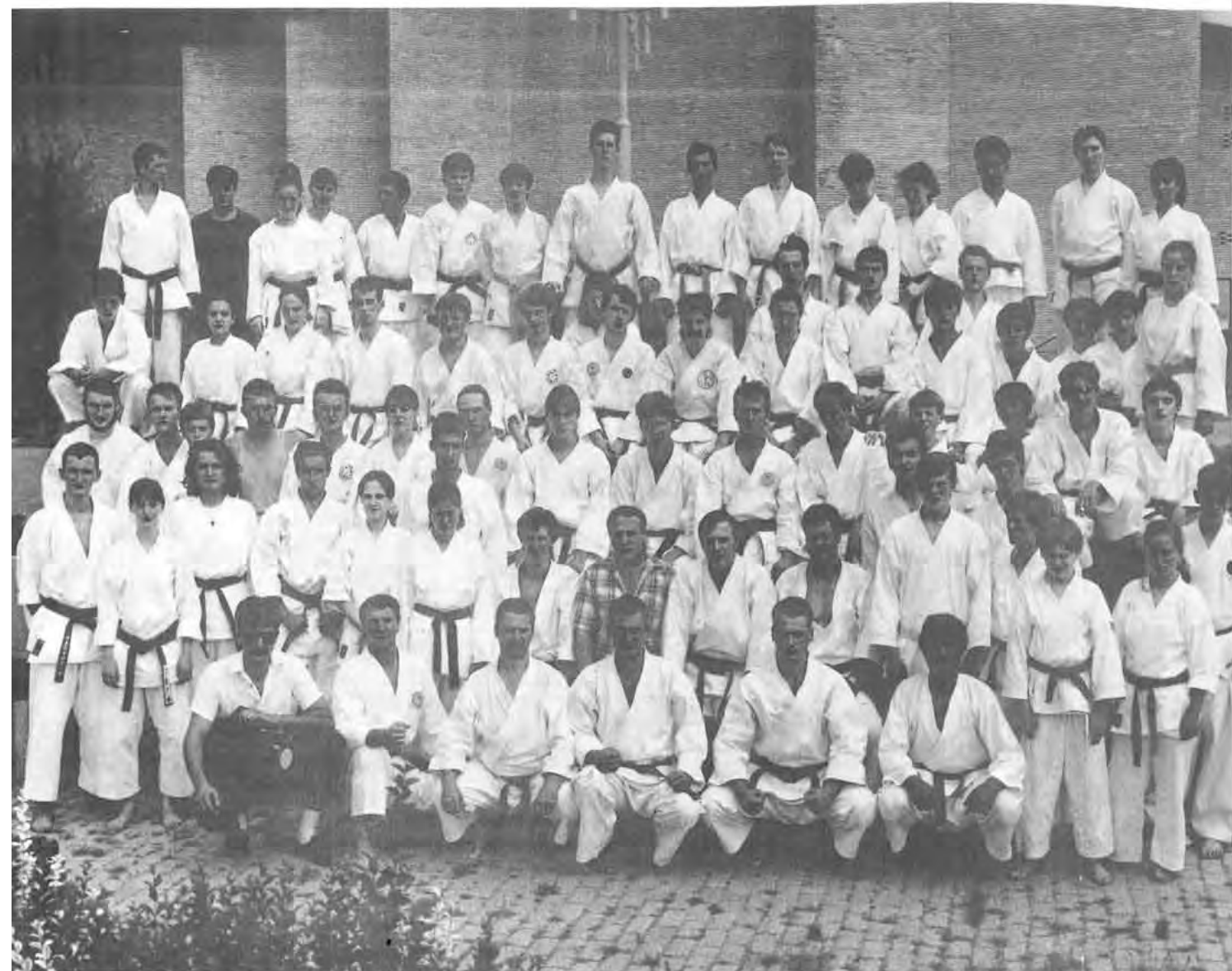
Ενοιωσα την έντονη προσπάθειά τους, την όρεξη και την αποφασιστικότητα να μάθουν όχι μόνο τις τεχνικές του karate, αλλά αυτό το ξεχωριστό που μόνο το karate μπορεί να προσφέρει: φιλία, αυτογνωσία, συντροφικότητα, ιεραρχία.

Στις φωτογραφίες βλέπετε στιγμιότυπα από τις προπονήσεις και από την επίσκεψη στο εξοχικό του Τσαουσέσκου.

Έχοντας διδάξει σε σεμινάρια στη Βουλγαρία, πρώην Ανατολική Γερμανία, Ρουμανία, έχω δει την δίψα των μαθητών που δεν ανήκουν στα σώματα ασφαλείας, να μάθουν επιτέλους karate με αληθινό προπονητή και όχι στα κρυφά από τα βιβλία. Ήταν όνειρο γι' αυτούς που έγινε πραγματικότητα. Πώς μπορώ να μην δώσω τον καλύτερο εαυτό μου βλέποντας όλη αυτή την ατμόσφαιρα. βλέποντας παιδιά και μεγάλους που δεν μπορούσαν να προπονηθούν μαζί μου λόγω ηλικίας και οικονομικών δυσκολιών να κάθονται στις κερκίδες, έχοντας στα πόδια τους τετράδια και να σημειώνουν, ενώ η αποτυπωμένη στα πρόσωπά τους όρεξη και το ενδιαφέρον δεν μπορούσε να κρυφτεί;

Σε τέτοιες χώρες το karate αναπτύσσεται ραγδαία και με μεγάλη απόδοση γιατί έχουν στερηθεί πράγματα που για εμάς είναι αυτονόητα δεδομένα.

Τελειώνοντας το σεμινάριο, ο τοπικός διοργανωτής Stefan Oze μαζί με τον υπεύθυνο της αστυνομίας με ξενάγησαν στην πόλη. Πήγαμε στο εξοχικό σπίτι του Τσαουσέσκου και είχα τη χαρά να γνωρίσω και ένα παπά της Ορθοδοξίας που μας προσκάλεσε στο σπίτι του, ενθουσιασμένος και αυτός που γνώριζε ορθόδοξο Ιάπωνα. Πατέρας δύο παιδιών, ψηλός, αθλητικός, εύσωμος, μας κέρασε κρασί από το καλύτερο βαρέλι του. Μας είπε χαριτολογώ



ντας ότι κάθε μέρα παρακαλεί τον Θεό να γίνει καλό το κρασί και του απάντησα στο ίδιο ύφος ότι πρώτη φορά είδα παπά να παρακαλεί για καλό κρασί και να παίζει κρυφά ποδόσφαιρο. Ήπιαμε κρασί στην αυλή και μιλήσαμε για την ζωή και τη θρησκεία.

Αισθάνθηκα ότι η απλότητα και

η ορθοδοξία πάνε μαζί και ότι οι καρδιές των ανθρώπων όταν μιλάνε μεταξύ τους δεν έχουν χώρες και σύνορα.

Το Karate δεν είναι μόνο προπόνηση ή σπορ είναι κάτι περισσότερο. Είναι κομμάτι της ζωής μας!

Τετσού Οτάκε



ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΟΤΟΚΑΝ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΕΙΝΟΣΟΥΚΕ ΕΝΟΕΝΤΑ

29 Μαΐου 1994

Στο Γυμναστήριο της JAMA έγιναν οι εξετάσεις για νταν στο Σότοκαν από τον κ. Κεϊνοσούκε Ενοέντα.

Για 20η χρονιά ο κ. Ενοέντα επισκέφθηκε την Αθήνα για να εξετάσει και να δώσει DAN σε αθλητές συλλόγων της Ελληνικής Ένωσης Σοτοκαν Καράτε (ΕΕΣΚ). Η ΕΕΣΚ περιλαμβάνει περί τους 40 συλλόγους εκ των οποίων οι περισσότεροι είναι και μέλη της ΕΟΕΚ, ενώ οι υπόλοιποι ακολουθούν τις διαδικασίες για να ενταχθούν και αυτοί.

Για Νταν έδωσαν περί τους 40

υποψήφιους και πέρασαν περί τους 32 σε μια εξέταση λεπτομερειακή κάτω από τα απαιτητικά κριτήρια του κ. Ενοέντα.

Στις εξετάσεις πέρασαν οι επόμενοι:

Πρώτο νταν:

Ιωάννα Αμυράνη, Χρύσα Μαυρουδή, Ειρήνη Καραπιδάκη, Όλγα Καρανίκου, Κυριάκος Λιακόπουλος, Άκης Σταυρανίδης, Αργύρης Σαλιάρης, Κώστας Σταυρουδάκης, Κώστας Τουρλίτης, Νεκτάριος Πιπίνης, Γιάννης Τοπαλίδης, Γουίλιαμ Μπέιλλυ, Χαράλαμπος Ωραιόπουλος, Νί-

κος Αργυρόπουλος, Νίκος Σταυριανάκης, Ηρακλής Τάρλας, Νάφελ Αλτζαϊούσι, Ευάγγελος Σαγιός, Κώστας Νταντιώτης, Θάνος Χαράλαμπος, Μιχάλης Ρούστας, Ιάκωβος Σκαντάλης, Μανώλης Κεραμυδός, Στέφανος Τρανίδης, Κώστας Παπαλεξίου.

Δεύτερο νταν:

Χρήστος Παπαδόπουλος, Μνταουάρ Άντονι, Ιωάννης Στυλιανόπουλος, Κώστας Ιωαννίδης, Χρήστος Καλιακούδας.

Τρίτο νταν:

Πέτρος Παπαγεωργίου.

Η έκπληξη των εξετάσεων ή-

ταν η συμμετοχή του Μπάμπη Ωραιόπουλου, 6 νταν Οκινάουα-Τε, ο οποίος έδωσε με καφέ ζώνη για πρώτο νταν.

Επειδή η περίπτωση του Μπάμπη Ωραιόπουλου είναι ιδιόμορφη θα ήθελα να την μελετήσουμε λίγο.

Κατέχει το 6ο νταν στο Οκινάουα-Τε και όσες διακρίσεις του έδωσε η ενασχόλησή του στο αμφισβητούμενο αυτό "στυλ" Καράτε, δημιουργήμα του Μπιλ Ζαχόπουλου. Ας θυμίσουμε εδώ ότι είναι πολλοί αυτοί που έχουν μεγάλα νταν και διακρίσεις στο στυλ του Ζαχόπουλου, ενώ αντίστοιχα είναι πολύ περισσότεροι πλέ-

Ο κ. Ενοέντα με τους κ.κ. Οτάκε και Μπίκα. Αριστερά ο κ. Σανιώςης με έκφραση που προοιωνίζει τις προθέσεις του για τα γεγονότα της ΕΟΕΚ.



28 ΔΥΝΑΜΙΚΟ

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 96, ΟΚΤ'94 - Σελ. 27/86



ον εκείνοι που το θεωρούν ανύπαρκτο. Η διάδοση του Καράτε της ΕΟΕΚ σβήνει σιγά-σιγά το Οκινάουα-Τε του Ζαχόπουλου, ενώ ήδη αρκετοί σύλλογοί του έχουν γίνει μέλη της ΕΟΕΚ και πολλοί εκπαιδευτές αυτών και πολλών άλλων συλλόγων του Οκινάουα κάνουν στροφή προς τα παραδοσιακά στυλ της ΕΟΕΚ.

Το να αγονήσεις ένα στυλ που έχεις 4,5,6 νταν και να αρχίσεις πάλι από την καφέ ζώνη θέλει αρκετά μεγάλη ψυχική δύναμη. Δεν είναι εύκολο να πείσεις έναν με 2 νταν Σότοκαν: "Ξέρεις το Σό-

τοκαν είναι ανύπαρκτο, από αύριο αρχίζεις Γουάντο-ρούο από άσπρη ζώνη!" Αυτό είναι το σημείο που θαμάζω τον Μπάμπη Ωραιόπουλο. Έβγαλε τη ζώνη με τα 6 νταν Οκινάουα, φόρεσε άσπρη και μπήκε να προπονηθεί σαν αρχάριος μαζί με αθλητές οι οποίοι, αν εκείνος είχε έστω τυχαία ασχοληθεί από την αρχή με το σύστημά τους, σήμερα θα ήταν ίσως μαθητές κάποιων μαθητών του.

Έδωσε εξετάσεις για νταν Σότοκαν στον κ. Ενοέντα και πήρε το πρώτο μπαίνοντας στην ιεραρχία του Σότοκαν.

Έδωσε εξετάσεις για 3ο νταν ΕΟΕΚ στις 19 Ιουνίου 1994 και πέτυχε μαζί με τον Μάξιμο Χατζηλιάδη. Γνωρίζουν και οι δύο πως υπάρχουν δύο κόσμοι καράτεκα με αντίθετες αντιλήψεις που τους παρακολουθούν. Αποδεικνύουν περίτρανα σε όλους πως το πνεύμα του καράτε είναι έμφυτο στον άνθρωπο και αργά ή γρήγορα τον οδηγεί στη σωστή κατεύθυνση χωρίς κανένα ενδοιασμό και καμιά προκατάληψη.

Πώς να μην θαυμάσουμε αυτούς τους δύο επαγγελματίες καράτεκα αλλά και όλους τους άλλους του Οκινάουα-Τε που έχουν τελευταία στραφεί στα παραδοσιακά στυλ!

Πώς να μην θαυμάσουμε τη ευρύτητα πνεύματος όλων αιτών των τένος εκπαιδευτών το Οκινάουα που σε μεγαλύτερη ηλικία από εκείνη του νεαρού αθλητή Ξαναρχίζουν μια νέα τεχνική, προσπαθώντας να τη μεταδώσουν με τη σειρά τους στα στους νέους αθλητές τους

Ας τονίσουμε εδώ ότι στο διόμορφο σπουδαίο αυτό γεγονός που εξελίσσεται αυτό τον καιρό μπροστά στα μάτια μας, θέση των παραδοσιακών στυλ είναι ακριβώς αυτή του Σότοκαι. Να δώσουν κάθε τεχνική βοήθεια σε όλους όσους ζητούν την ουσιαστική τεχνική κατάρτιση που δεν τους παρασχεθήκε τόσο χρόνια. Και κάτι περισσότερο: Να δημιουργήσουν τη γενική ψυχολογική κατάσταση του ότι είναι δεδομένη και αυτονόητη η προσφορά τεχνικής βοήθειας σε κάθε ενδιαφερόμενο. Και αυτό φυσικά συμβαίνει.

Οι εξετάσεις Σότοκαν στέφθηκαν λοιπόν αυτή τη φορά με διπλή επιτυχία.



Θύμιος Περισίδης

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 96, ΟΚΤ'94 - Σελ. 28/86

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ SHITO-RYU

Από τον Θύμιο Περισίδη

Τα νέα του Σίτο-ρύου είναι μαύρα και άραχνα αυτή τη φορά. Μια φανφαρόνικη δημοσίευση του Μπιλ Ζαχόπουλου συγκλόνισε τον κόσμο του επίσημου ελληνικού Καράτε. Ο Τεχνικός Διευθυντής του Σίτο-ρύου Καράτε Γιώργος Τσόγκας (εκτελωνιστής), ο Πρόεδρος του Ανδρέας Παπαδημητρόπουλος (εφοριακός) και ο Επίτιμος Πρόεδρος του και Α' Αντιπρόεδρος της ΕΟΕΚ Γιώργος Γερόλυμπος παραβαίνοντας προκλητικά και βάνουσα κάθε ηθική αξία του Καράτε και κάθε τεχνική και διοικητική δεοντολογία της ΕΟΕΚ φιγουράρησαν "άνετοι και ωραίοι" στο φύλλο της εφημερίδας "Αθλητική Ηχώ" της 17ης-7-94 παρέα με τον Ζαχόπουλο και το Οκινάουα-Τε αποκαλύπτοντας στον κόσμο του επίσημου Καράτε μια προγενέστερη κρυφή συμφωνία να μπει ο Ζαχόπουλος με τους συλλόγους του "πακέτο" στην ΕΟΕΚ.

Καμιά σχετική συζήτηση δεν είχε γίνει και καμιά σχετική απόφαση δεν είχε παρθεί από το Δ.Σ. της ΕΟΕΚ, αλλά και καμιά ενημέρωση προς το Δ.Σ. της ΕΟΕΚ δεν είχε γίνει από τους παραπάνω "κυρίους" που ενεργούσαν κυριολεκτικά για λογαριασμό τους. Η ηθικά απαράδεκτη και νομικά αντικαταστατική ενέργεια των ανωτέρω, μετά από το πρώτο σοκ μας γυρίζει μοιραία πίσω στο χρόνο και βάζει στη σκέψη μας να ελέγξουμε έστω και εκ των υστέρων κάθε συναλλαγή διοικητική και οικονομική της ΕΟΕΚ στην οποία εμπλέκονται οι προαναφερθέντες κύριοι. Θα πρέπει λοιπόν η Γενική Συ-

νέλευση να συγκροτήσει ειδική επιτροπή, η οποία να ερευνήσει:

1- Τις προμήθειες φορμών της ΕΟΕΚ (ο κ. Γερόλυμπος είναι αποκλειστικός αντιπρόσωπος της "Καμικάζι" και η ΕΟΕΚ αγοράζει αυτές ακριβώς τις φόρμες!).

2- Την περίεργη σύμπτωση κάθε φορά που η ΕΟΕΚ φέρνει με έξοδά της τον κ. Μόρρις, το Σίτο-ρύου να κάνει σεμινάριο! Τα έσοδα του σεμιναρίου ποια τα εισπράττουν;

3- Το Σίτο-ρύου προπονείται κάθε Σαββατοκύριακο στο Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο χωρίς να πληρώνει! Μήπως τα έξοδα περνούν στις δαπάνες προπόνησης των εθνικών ομάδων της ΕΟΕΚ; Οι άλλοι σύλλογοι πληρώνουν χοντρά ενοίκια!

4- ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ

Δεν χρειάζονται άλλες μαρτυρίες για την αδιαφανή κατάσταση, ώστε να τεθούν εκτός ομοσπονδίας οι Τσόγκας, Παπαδημητρόπουλος, Γερόλυμπος. Τα ίδια τα δημοσιεύματά τους στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποτελούν την ομολογία αντικαταστατικών ενεργειών.

Σας δίνουμε μερικά στη συνέχεια γραμμένα κατά καιρούς στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ από τον Γιώργο Τσόγκα και σχηματίστε γνώμη:

ΕΚΤΟΣ Ε.Ο.Ε.Κ.; ΓΙΑΤΙ ...;

Δεν θέλεις να αποκτήσεις επίσημο δίπλωμα προπονητού και άδεια ασκήσεως επαγγέλματος προπονητού από τη ΓΓΑ; Δεν θέλεις ο σύλλογός σου να ενταχθεί άμεσα στην ΕΟΕΚ,

να μετέχει σε επίσημες διοργανώσεις πρωταθλημάτων και να επιχορηγείται από τη ΓΓΑ;

Δεν θέλεις να γίνεις διαιτητής ΚΥΜΙΤΕ και ΚΑΤΑ στην ΕΟΕΚ και στη συνέχεια στην ΕΚΥ και στη WUKO;

Όποιο σύστημα και αν κάνεις, αρκεί να μας προσκομίσεις τα διπλώματά σου από ελληνική ή διεθνή οργάνωση και εμείς θα αναλάβουμε να σε βοηθήσουμε να ενταχθεί άμεσα ο σύλλογός σου στην ΕΟΕΚ και να αναγνωρίσεις τα DAN σου αποκτώντας αντίστοιχα της κρατικής ομοσπονδίας.

Διαθέτουμε εξεταστές για απονομή dan ΕΟΕΚ. Το shito ryu είναι μια από τις τέσσερις σχολές που τα ΚΑΤΑ τους αναγνωρίζονται από τη WUKO. Συνεργαζόμαστε με τον TOMMY MORRIS (7 DAN SHITO RYU) πρόεδρο διαιτητών της ΕΚΥ και της WUKO τον οποίο στην Ελλάδα εκπροσωπεί αποκλειστικά ο ΤΣΟΓΚΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ. Αναζητούμε συνεργάτες σε όλη την Ελλάδα για την ανάπτυξη του Shito-Ryu, χωρίς προκαταλήψεις σπιλ. Διατηρούμε βέβαια το δικαίωμα της επιλογής των συνεργατών της δικής μας οικογένειας.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 89

Ο T. Morris θα διδάξει διαιτησία και τεχνική shito ryu karate στην ΚΟΖΑΝΗ (28,29/9/93).

Προσκεκλημένος από τον αποκλειστικό αντιπρόσωπό του στην Ελλάδα κ. Τσόγκα θα δεχθεί τη φιλοξενία των συλλόγων "Μακεδονική δύναμη" και "Μέγας Αλέξανδρος".

ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 90

Το σεμινάριο έγινε στην Κοζάνη με την ευκαιρία της ιδρύσεως των νέων εγκαταστάσεων ενός συλλόγου μέλους στην πόλη.

Στο σεμινάριο, εκτός του διδάσκοντα κ. Μόρρις παρευρέθηκαν και το παρακολούθησαν γυμναζόμενοι ο αρχηγός του Shito-ryu Ελλάδας κ. Γ. Τσόγκας και ο πρόεδρος της οργάνωσης (και μέλος του Δ.Σ. και ταμίας της ΕΟΕΚ) κ. Α. Παπαδημητρόπουλος.

Συνολικά, πάνω από 80 άτομα (κυρίως μαύρες ζώνες) γυμνάστηκαν στο σεμινάριο κάτω από μια άρτια οργάνωση με αποτέλεσμα ο T. Μόρρις να κάνει πρόταση στην ηγεσία του Ελληνικού Shito-ryu να αναλάβει τη διοργάνωση του ετήσιου Παγκοσμίου σεμιναρίου της Kobe Osaka International τον Ιούλιο του 1995, στην Αθήνα.

Ο κ. Μόρρις στη συνέχεια έδωσε στην Αθήνα σεμινάριο διαιτησίας και εξετάσεις για διαιτητές της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε (μεταξύ των διαγωνιζομένων ήταν και ο αρχηγός του Shito-ryu κ. Τσόγκας). Μετά το τέλος και αυτού του σεμιναρίου ο πρόεδρος της Ελληνικής Οργάνωσης Shito-ryu κ. Παπαδημητρόπουλος μαζί με τον αρχηγό της παρουσίασαν τον κ. T. Μόρρις στους νέους αθλητές του συλλόγου τους στην καθιερωμένη απογευματινή Κυριακάτικη προπόνησή τους στο Εθνικό Ποδηλατοδρόμιο του ΟΑΚΑ.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 94

Η Ελληνική Οργάνωση Shito Ryu έχει αναλάβει την τεχνική υ

ποστήριξη σε παραπάνω από σαράντα συλλόγους σε όλη την Ελλάδα ενώ στην Δυτική Αθήνα οκτώ σύλλογοι την εμπιστεύονται.

Ήταν ένα φυσικό γεγονός αφού πέρα από την τεχνική καθοδήγηση η Ελληνική Οργάνωση Shito Ryu συμβουλευεί τους συλλόγους της και σε θέματα διοικητικής και οικονομικής φύσεως επειδή έχει τη δυνατότητα να το κάνει. Έχει πρόεδρο τον εφοριακό κ. Παπαδημητρόπουλο που είναι παράλληλα και προπονητής και τεχνικό διευθυντή τον εκτελωνιστή κ. Τσόγκα. Σύλλογοι αθλητικοί με πλήρη διαχειριστική άγνοια έχουν γίνει υποδείγματα σωστής τήρησης βιβλίων και στοιχείων.

ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ SHITO RYU ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ

Στο Ολυμπιακό Στάδιο στην αίθουσα ποδηλατοδρόμιου κάθε Κυριακή 6-8 μ.μ. οι εκπαιδευτές του shito ryu karate μετέχουν σε ειδικά μαθήματα προπονητικής, διαιτησίας και τεχνικής. Διδάσκει τεχνική Shito Ryu ο κ. Τσόγκας Γ. Προσκαλούνται πανεπιστημιακοί καθηγητές για επιμόρφωση σε ειδικά μαθήματα. Επίσης προσκαλούνται και διδάσκουν Shotokan Karate οι προπονητές Μπίκας Γιώργος και Γερόλυμπος Γεώργιος.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΤΟΝ

TOMMY MORRIS

27 Απριλίου η Ελληνική οργάνωση Shito Ryu διοργανώνει σεμινάριο για εκπαιδευτές και αθλητές. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο τα ενταγμένα μέλη του shito ryu.

Όλοι οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να επικοινωνήσουν με τον αποκλειστικό αντιπρόσωπο του Tommy Morris τον Τσόγκα Γεώργιο στα τηλέφωνα της Ελληνικής Οργάνωσης Shito Ryu. Υπενθυμίζουμε ότι ο κ. Morris είναι πρόεδρος του σώματος διαιτητών της παγκόσμιας ομοσπονδίας καράτε.

ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ SHITO RYU ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ

Στο Ολυμπιακό Στάδιο στην αίθουσα ποδηλατοδρόμιου κάθε Κυριακή 6-8 μ.μ. οι εκπαιδευτές του shito ryu karate μετέχουν σε ειδικά μαθήματα προπονητικής, διαιτησίας και τεχνικής. Διδάσκει τεχνική Shito Ryu ο κ. Τσόγκας Γ. Προσκαλούνται πανεπιστημιακοί καθηγητές για επιμόρφωση σε ειδικά μαθήματα. Επίσης προσκαλούνται και διδάσκουν Shotokan Karate οι προπονητές Μπίκας Γιώργος και Γερόλυμπος Γεώργιος.

Διατησία σε αθλητές διδάσκει η Εμμανουέλα Γερόλυμπου!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 95

Τη μεγάλη Τετάρτη μέρα της μεγάλης φυγής από την Αθήνα το shito ryu κατόρθωσε να γεμίσει το Ολυμπιακό Στάδιο με 150 αθλητές και 40 εκπαιδευτές. Δίδαξε ο Tommy Morris ο οποίος είναι εκτός από εκπαιδευτής shito ryu και πρόεδρος διαιτητών της παγκοσμίου ομοσπονδίας WUKO.

Το πρωί δίδαξε σε αθλητές ενώ το απόγευμα δίδαξε στους εκπαιδευτές. Το βράδυ παρέτέθη δείπνο εργασίας με προσκεκλημένους τους επικεφαλής εκπαιδευτές των συλλόγων και με τιμωμένους τον επίτιμο πρόεδρο της ΕΟΕΚ κύριο Περισίδη και τον επίτιμο πρόεδρο του Shito Ryu κύριο Γερόλυμπο.

Την όλη διοργάνωση συντόνιζε ο πρόεδρος Παπαδημητρόπουλος με την οργανωτική βοήθεια των Κυβετού Διονύσιου και Παπαναστασίου Κώστα.

Η όλη εκδήλωση είχε πολλαπλή επιτυχία μιας και κατόρθωσε να φέρει σε εκπαιδευτική ποιοτική επαφή πολλά από τα καινούρια μέλη του Σίτο Ρίου ενώ παράλληλα αναλύθηκαν α-

γωνιστικές και παραδοσιακές τεχνικές από τον εξεχόντα δασκαλο κύριο Μόρρις με την βοήθεια του εκπροσώπου του κυρίου Τσόγκα.

ΑΥΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΙΤΟ-ΡΥΟΥ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΦΙΕΡΩΣΗ ΤΟΥ Κ. ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ, Γραμματέα της ΕΟΕΚ:

Αντίγραφο από το βιβλίο Πρακτικών της ΕΟΕΚ σελίδα 17 (συνεδρίαση της 31-3-94):

"Εγκρίνεται σεμινάριο διαιτησίας με το κ. Μόρρις για 25 και 26 Απριλίου, όπως και η φιλοξενία 12 ατόμων της Βαλκανικής Ομοσπονδίας".

Είναι φανερό λοιπόν ότι η ΕΟΕΚ πληρώνει τα έξοδα του Μόρρις για να φέρει το Σίτο-ρύου μέσα τον Ζαχόπουλο να μας διαλύσει!!!

Κάθε "Καμικάζι" έχει κάποτε το τέλος του.

Θύμιος Περισίδης

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



Μια νέα σχολή Καράτε δημιουργήθηκε με πολύ κέφι και ενθουσιασμό καθώς και με προοπτικές εντυπωσιακής επιτυχίας στην περιοχή του Γηροκομείου (Νέα Φιλοθέη).

Ο ιδρυτής αυτή τη φορά είναι γένους θηλυκού και ... το όνομα αυτής Θε-

οδώρα Δουγένη!

Η γνωστή μας πρωταθλήτρια, που τόσες φορές δόξασε τα χρώματα της πατρίδας μας στους διεθνείς αγώνες των τελευταίων ετών και ενώ ακόμα απέχει πολύ από τη μέση της καριέρας της σαν αθλήτρια, αποφάσισε ταυ-

τόχρονα με τον πρωταθλητισμό να δώσει τις γνώσεις της και σε νέους και νέες αθλήτριες του Καράτε.

Χωρίς αμφιβολία η πορεία της είναι εντυπωσιακή σαν πρωταθλήτρια, ενώ αρκετά πριν το μεσουρανήμα της ικανοποιεί το ό-

νειρο του κάθε αθλητή που αγαπάει το καράτε: ένα δικό της ντότζο. Σκεπτική, συγκρατημένη, αισιόδοξη, προσεκτική και με φοβερή όρεξη για καλή δουλειά στο προσωπικό της γυμναστήριο δεν ξεχνάει να αποδίδει την ευγνωμοσύνη της στον πρώτο της δά-



σκαλο Γιάννη Βερώνη και στο ντότζο που πρωτογυμνάστηκε, το BUDOKAN, καθώς και στους επόμενους προπονητές της κ.κ. Οτάκε, Γιόργκα, Κανέλλη.

Η Σχολή DOUGENIS KARATE CENTER στεγάζει και τον νεοσύστατο σύλλογο, που γρήγορα θα γίνει μέλος της ΕΟΕΚ και στοχεύει σε πρωταγωνιστικό ρόλο στα εθνικά και διεθνή πρωταθλήματα.

Την καλή λειτουργία του νέου Γυμναστηρίου καθώς και τις μελλοντικές επιτυχίες του Συλλόγου διασφαλίζουν η πείρα και η αγάπη για το Καράτε της Θεοδώρας Δουγένη, οι άξιοι τεχνικοί συνεργάτες της καθώς και τα ενδιαφερόμενα διοικητικά μέλη του συλλόγου.

Σε όλα αυτά τα θετικά στοιχεία έρχεται να προστεθεί ακόμα ένα αξιόλογο: η παρουσία του γνωστού προπονητή Καράτε κ. Ντούσαν Μαρίνκοβιτς που είναι εγγύηση για το υψηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης των αθλουμένων. Τον κ. Μαρίνκοβιτς είχαμε παρουσιάσει σε παλιότερο τεύχος μας και θυμίζουμε ότι είναι κάτοχος 6 νταν και διπλωματούχος προπονητής και διαιτητής της μεγάλης Γιουγκοσλάβικης σχολής Καράτε.

Το νέο ντότζο λειτουργεί καθημερινά με προγράμματα παραδοσιακής εκπαίδευσης στο Καράτε για παιδιά και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες, καθώς και με προγράμματα αεροβικής γυμναστικής.



Σύμφωνα με το άρθρο 16, παρ. 9 του Συντάγματος "ο αθλητισμός τελεί υπό την προστασία και την ανώτατη εποπτεία του κράτους. Το κράτος επιχορηγεί και ελέγχει τις ενώσεις των αθλητικών σωματείων κάθε είδους ...".

Στα πλαίσια αυτά η Ελληνική Πολιτεία μοιράζει κάθε χρόνο με άγνωστα κριτήρια (πάντως όχι ορθολογικά και σταθερά) δισεκατομμύρια σε αθλητικές ενώσεις, οι οποίες ούτε την αθλητική ιδέα προάγουν ούτε το κύρος της χώρας μας εξυπηρετούν. Την ίδια στιγμή αθλητικές ομοσπονδίες, οι οποίες καλλιεργούν και προωθούν τη μαζική άθληση και οι οποίες "επιστρέφουν" στην Πολιτεία την επιχορήγηση μέσω των διακρίσεων και των μεταλλίων, ενισχύονται με ελάχιστα ποσά. Η τακτική αυτή όχι μόνον εκθέτει την Πολιτεία αλλά επιβεβαιώνει και τις φήμες για κομματική διαχείριση του δημοσίου χρήματος.

Ηδη, όμως, πρέπει να εξετασθεί και μία άλλη διάσταση του θέματος, η οποία δεν έχει αντιμετωπισθεί μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με το άρθρο 4, παρ. 1 και 2 του Συντάγματος "οι Έλληνες είναι ίσοι ενώπιον του νόμου" και "οι Έλληνες και οι Ελληνίδες έχουν ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις". Ο συνδυασμός των δύο άρθρων (του 15, παρ. 9 και του 4, παρ. 1 και 2) οδηγεί στο αυτονόητο συμπέρασμα ότι όλοι οι πολίτες της Ελληνικής Δημοκρατίας έχουν (ή τουλάχιστον πρέπει να έχουν) τις ίδιες δυνατότητες ανάπτυξης των αθλητικών τους δραστηριοτήτων.

Η ανισότητα, όμως, στο ύψος των κρατικών επιχορηγήσεων παραβιάζει κατάφωρα τις Συνταγματικές επιταγές και θέτει θέμα ακύρωσης των υπουργικών αποφάσεων στο Συμβούλιο της Επικρατείας. Και αυτό διότι οι διαφοροποιήσεις στην οικονομική ενίσχυση των αθλητικών ενώσεων δεν στηρίζονται σε αντικειμενικά κριτήρια. Και ως αντικειμενικά ορίζονται όσα λαμβάνουν υπόψη τους αφενός μεν τη μαζικότητα ενός αθλήματος αφετέρου δε τα αποτελέσματα των αγώνων. Η μαζικότητα θε-

ΛΑΝΘΑΝΟΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΙΣ

Από τον **Θρασύβουλο Κονταξή**,
Δικηγόρο

ωρείται στοιχείο απαραίτητο τόσο διότι πιστοποιεί τη διάδοση και την αποδοχή του αθλήματος όσο και διότι εκφράζει τη δυνατότητα πρόσβασης στο συγκεκριμένο άθλημα. Οι επιδόσεις και τα αποτελέσματα αποδεικνύουν την μεθοδικότητα και τη σωστή ανάπτυξη του αθλήματος, το οποίο έτσι λειτουργεί ανταποδοτικά για την Πόλιτεία και την κοινωνία αφού παράγει Πολιτειακό κύρος και αναβαθμίζει το ήδη υπάρχον, ενώ παράλληλα προτείνει πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς για την νεολαία. Συνεπώς η κρατική επιχορήγηση πρέπει να συναρτάται και με την δράση ενός αθλήματος ως "κοινωνικής μοτελιστικής" (κατά την έκφραση του V. Ferrari). Με άλλα λόγια με τη δυνατότητα ενός αθλήματος να επιβάλλει κοινωνικά πρότυπα.

Για να καταστεί σαφές η παραβίαση της αρχής της ισότητας, η οποία αποτελεί βάση του Συντάγματος, πρέπει να αναφερθούμε σε ένα παράδειγμα. Η ομοσπονδία της Ιππασίας επιχορηγείται με ποσά δυσανάλογα τόσο με τον αριθμό των ατόμων, τα οποία ασχολούνται με το "ιππεύειν" όσο και με τα αποτελέσματα, τα οποία έχει σε διεθνές επίπεδο. Αντίστοιχα η ΕΟΕΚ, η οποία συγκεντρώνει στις τάξεις της 160 αθλητικά σωματεία (και συνεπώς σύμφωνα με τον αθλητικό κώδικα συνδυασμός

άρθρων 7 και 13, παρ. 3, έχει επίσημα 4.800, περίπου, φυσικά μέλη) επιχορηγείται με ψυχία, τα οποία δεν αρκούν ούτε για τη διεκπεραίωση απλών, καθημερινών δραστηριοτήτων, όταν την ίδια στιγμή προσφέρει στη χώρα διεθνείς διακρίσεις. Με τον τρόπο αυτό σε κάθε "αθλητή" της ιππασίας αναλογούν περισσότερα χρήματα από όσα αναλογούν στον αθλητή του καράτε. Κατά συνέπεια οι ευκαιρίες άθλησης και ανάπτυξης του καρατέκα είναι περιορισμένες, ενώ καταβάλλει τους αυτούς φόρους και έχει τις ίδιες υποχρεώσεις με το(η)ν "ιππέα". Είναι, λοιπόν, θέμα απλής λογικής ότι η Συνταγματική επιταγή της ισότητας παραβιάζεται στο χώρο του αθλητισμού.

Και στην υποθετική περίπτωση κατά την οποία θα διατυπώνταν ο ισχυρισμός ότι η Πολιτεία επιλέγει, για εθνικούς λόγους, την προώθηση του Α' αθλήματος σε βάρος του Β, η παραβίαση της αρχής της ισότητας είναι δεδομένη. Πρώτον διότι δεν είναι γνωστοί (και αποδεκτοί) οι "λόγοι". Δεύτερον διότι δεν υφίσταται πάλιο πλαίσιο (συνδυασμένων κριτηρίων) για τις επιχορηγήσεις. Τρίτον διότι δεν ανταποκρίνεται η κρατική ενίσχυση στις πραγματικές συνθήκες του Ελληνικού αθλητισμού. Αυτή η ανισότητα των παρεχομένων ευκαιριών α-

σκησης του αθλητισμού στους Έλληνες πολίτες, η οποία στηρίζεται σε υποκειμενικές και παρασκηνιακές (και συνεπώς αυθαίρετες) εκτιμήσεις υπονομεύει ευθέως την ισότητα και αποτελεί πρόκληση για το Δημοκρατικό (!) μας πολίτευμα.

Συνεπώς απαιτείται:

α.- να εξετασθεί το ενδεχόμενο προσφυγής των θιγομένων ομοσπονδιών στο Συμβούλιο Επικρατείας για την ακύρωση των σχετικών διατάξεων.

β.- να εξετασθεί η περίπτωση θεμελίωσης ευθύνης του Δημοσίου για παράνομες πράξεις ή παραλείψεις των οργάνων του κατά την άσκηση της δημόσιας εξουσίας που τους έχει ανατεθεί, σύμφωνα με το άρθρο 105 του Εισαγ. Ν.ΑΚ.

γ.- να ερευνηθεί πιθανή συνδρομή και ενεργοποίηση ποινικών διατάξεων σε βάρος των υπευθύνων (π.χ. παράβαση καθήκοντος) και

δ.- να καταβληθεί προσπάθεια συστηματοποίησης και εφαρμογής πάγιων κριτηρίων στη διαδικασία των επιχορηγήσεων.

Η συντονισμένη αντίδραση (νομική ή εξωνομική) είναι η μόνη διαδικασία, η οποία μπορεί να επιφέρει αποτελέσματα.

Θρασύβουλος Θ. Κονταξής
Δικηγόρος

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Ο αθλητικός Όμιλος Καράτε Κατερίνης με την ιδιαίτερη ονομασία (FURINKAZAN SAKURA DOJO) με 10 χρόνια λειτουργίας και με εκπαιδευτή τον Γιάννη Τοπαλίδη είναι ενεργό μέλος της Ε.Ο.Ε.Κ. από το 1990.

Επανελημένα και από τα πρώτα χρόνια της συνεργασίας του ομίλου με τους ανθρώπους του SHOTOKAN J.K.A. της Ελληνικής οικογένειας, ο όμιλος κατάφερε να διακριθεί αποσπώντας αξιόλογες νίκες.

Ο όμιλος εκτός από το παραδοσιακό SHOTOKAN KARATE-DO καλλιεργεί και το αγωνιστικό σ'έναν τέλειο συνδυασμό. Οι γνώσεις του εκπαιδευτή του συλλόγου (μαύρη ζώνη στο SHOTOKAN - KYOKOYSINKAI - NINJUTSU - Ε.Ο.Ε.Κ. - και τώρα πλέον και στο SHOTOKAN J.K.A.) μαζί με την συνεχή προσπάθεια επιμόρφωσης στα διάφορα σεμινάρια που διοργανώνονται, καθώς και το πτυχίο της Γ.Γ.Α. εξασφαλίζουν στον οποιονδήποτε ενδιαφερόμενο μια σωστή και άρτια εκπαίδευση.

SHOTOKAN ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ

Μια νέα δυναμική σχολή εντάχθηκε στην οικογένεια του SHOTOKAN KARATE μέσα στα πλαίσια διάδοσης του παραδοσιακού αλλά και προετοιμασία αθλητικού Καράτε καλλιεργώντας το άθλημα σε βάθος. Η νέα αυτή

σχολή του Χρήστου Μπουχλαριώτη με έδρα τη Λάρισα προσφέρει σε κάθε νέο και νέα σωματική και πνευματική άσκηση μέσα σ'ένα χώρο σύγχρονα εξοπλισμένο.

Με μια αρκετά ευρύχωρη αίθουσα διδασκαλίας και μία αίθουσα με όργανα γυμναστικής ώστε να μπορούν άνετα οι αθλητές και οι αθλήτριες να γυμνάζονται.

Λειτουργούν τμήματα ανδρική-γυναικεία-παιδικά, για αρχάριους, ημιπροχωρημένους και προχωρημένους με ταχύρυθμη εκπαίδευση η οποία γρήγορα θα αποδώσει καρπούς σε γνώση και σίγουρη αναγνώριση.

MUSOKAN KARATE-DO

Ο αθλητικός όμιλος MUSOKAN KARATE-DO στα Λιμενάρια Θάσου λειτουργεί από τον Σεπτέμβριο του 1993 με εκπαιδευτή τον Νίκο Αργυρόπουλο με πάνω από 20 χρόνια ενασχολήσεως με το παραδοσιακό SHOTOKAN KARATE-DO J.K.A. και κύρια εκπαίδευση στην ΙΤΑΛΙΑ με τον Sensei PERLATI και στην ΕΛΛΑΔΑ με τον sensei OTAKE.

Ο όμιλος "ΜΟΥΣΟΚΑΝ" σύντομα θα γίνει μέλος της Ε.Ο.Ε.Κ., είναι ήδη μέλος της Ε.Ε.Σ.Κ. και στοχεύει στην ανάπτυξη του παραδοσιακού και αγωνιστικού SHOTOKAN KARATE-DO με την δημιουργία αγώνων - σεμιναρίων - εξετάσεων και λοιπών δραστηριοτήτων.

Από τις τελευταίες εξετάσεις για κύου στον σύλλογο είναι και



Ο Γιάννης Παναγή (μέση) με τους Σταύρο Γούγουλα και Γιώργο Σανιώτη από πρωτάθλημα της ΕΟΕΚ.

τα επόμενα αποτελέσματα:

Όγδοο κύου

Κωστής Κώστας
Τσαλίκης Δημήτρης
ΰργος Μπρασιανός

Έβδομο κύου

Άγγελος Αρχοντίσης

Έκτο κύου

Λίτσα Μίρτσου
Γιαννίκης Παναγιώτης
Μίρτσος Γιώργος
Ιατρού Γιάννης
Παρασκευάς Γιάννης
Μιχούλης Νίκος
Χατζηχαράλαμπος Γιώργος
Χρυσάφης Γιώργος

Χατζηχαράλαμπος Τριάδα
Βλαχογιάννης Γιάννης

Πέμπτο κύου

Δαλιγιανάκη Γιώτα
Καρτάλης Μάνος
Μαντάνης Ηρακλής
Μαρκουλλής Σίμος

Τέταρτο κύου

Αργυροπούλου Ανάστα
Δαλιγιαννάκης Δημήτρης
Αργυρόπουλος Στρατής

Τρίτο κύου

Καραδημητρίου Δημήτρης

Θύμιος Περισίδης

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Χονδρικές τιμές για Συλλόγους-Σχολές στο 82.24.794

Μέχρι 99 τεύχηπρος 500 δρχ.

και ισόριθμα περυσινά ΔΩΡΕΑΝ

Από 100 και πάνωπρος 420 δρχ.

και ισόριθμα τεύχη περυσινά ΔΩΡΕΑΝ

Για Συλλόγους που τα δίνουν ΔΩΡΕΑΝ

σε ΚΑΘΕ αθλητή τους (πάνω από 100).....προς 350 δρχ.

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Ο πιο Δυναμικός Σύλλογος της Δυτικής Ελλάδος, με πολύ μεγάλη δραστηριότητα εδώ και είκοσι χρόνια. Ο εκπαιδευτής του Ναπολέον Καπλάνης κάτοχος 3 DAN είναι ο πρώτος που δίδαξε το SHOTOKAN KARATE στο Νομό Αιτωλοακαρνανίας. Ίδρυσε τον Σύλλογο πριν από δώδεκα χρόνια.

Ο Σύλλογος είναι ιδρυτικό μέλος της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ (Ε.Ο.Ε.Κ.) και ιδρυτικό μέλος της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ SHOTOKAN KARATE (Ε.Ε.Σ.Κ.). Ο κ. Καπλάνης είναι μέλος του Δ.Σ. της Επιτροπής ΚΑΡΑΤΕ Βορείου Ελλάδος και υπεύθυνος Δυτικής Ελλάδος.

Όλα αυτά τα χρόνια με επικεφαλιά πάντα τον Ιάπωνα μεγάλο Δάσκαλο και Εθνικό Προπονητή του ΚΑΡΑΤΕ Τετσού Οτάκε, 5 νταν, ο Σύλλογός μας συμμετέχει σε όλα τα Πρωταθλήματα στα οποία οι Αθλητές-τριες μας απέσπασαν πολλές και σημαντικές διακρίσεις.

Εκτός από τους αγώνες ο Σύλλογός μας συμμετέχει σε Σεμινάρια και αναπτύσσει μεγάλη κοινωνική δραστηριότητα, διοργανώνοντας εκδρομές, επιδείξεις, σεμινάρια, αγώνες κ.λ.π. Έχει άλλα πέντε (5) παραρτήματα που σύντομα θα γίνουν Αθλητικά Σωματεία και μέλη της Ε.Ο.Ε.Κ.

Επίσης με πρωτοβουλία του κ.

Ναπολέοντα Καπλάνη και άλλων εκπαιδευτών (Κεντρικής, Δυτικής Στερεάς, Ηπείρου, Δυτ. Πελοποννήσου και Ιονίων Νησιών), ιδρύθηκε η "ΕΝΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ" και αποφασίστηκε ομόφωνα, με Έδρα το Αγρίνιο κάθε χρόνο να γίνεται Σεμινάριο και ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Ε.Κ. και ανά τακτά διαστήματα να γίνονται διάφορα Σεμινάρια σε όλους τους Νομούς, ώστε να δραστηριοποιηθούν όλοι οι Αθλητικοί Σύλλογοι, για την καλύτερη ανάπτυξη και διάδοση του παραγματικού Καράτε.

Ευχαριστούμε πολύ για την φιλοξενία

Από το Διοικητικό Συμβούλιο του "ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥ"

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΔΗΜΟΣ**

**Φωτό:
Ο Ναπολέον Καπλάνης στο κά-
τα Κανκουσό
Τμήμα αθλητών-αθλητριών του
Συλλόγου μετά από επιτυχείς εξε-
τάσεις για κύου από τον σενσάι Οτά-
κε.**



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

Δύναμη είναι η ικανότητα του ατόμου να υπερνικά αντιστάσεις.

Η δύναμη είναι ξεκάθαρα θέμα μυών. Η ποιότητα της δύναμης εξαρτάται από την νευρομυϊκή συνεργασία.

Με την προπόνηση δύναμης επιτυγχάνεται η συμμετρική και αρμονική διάπλαση του σώματος.

Έχουμε δύο είδη μυϊκών συστολών, την ιστονική συστολή (παρατηρείται κίνηση), η οποία διακρίνεται σε συγκεντρωτική (βράχυνση του μυός) και σε αποκεντρωτική (ο μυς παίρνει το φυσιολογικό του μήκος), και την ισομετρική συστολή (δεν έχουμε εκδήλωση κίνησης).

Έχουμε επίσης τις παρακάτω μορφές δύναμης:

1.- Την μέγιστη ιστονική δύναμη που αφορά την ικανότητα του μυός να υπερνικήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αντίσταση, και καλλιεργείται με προσπάθειες 85 έως 100%, επαναλήψεις μία έως τρεις, σετ 6 έως 8 και διάλειμμα 4 έως 5 λεπτά.

2.- Την ιστονική δύναμη αντοχής που αφορά την ικανότητα του μυός να εκτελεί έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα και καλλιεργείται με επιβαρύνσεις 50 έως 60%, επαναλήψεις από 1 λεπτό έως όσο χρονικό διάστημα διαρκεί ο αγώνας, και διάλειμμα που καθορίζεται από την φάση της προετοιμασίας.

Βασικό ρόλο στην αντοχή του μυός παίζει η καλή αιμάτωση και η επαρκής οξυγόνωση.

3.- Την εκρηκτική δύναμη ή ταχυδύναμη που αφορά την ικανότητα του μυός για γρήγορη εκτέλεση, και καλλιεργείται με επιβαρύνσεις 30 έως 40%, επαναλήψεις 10 έως 15, σετ 10 έως 12 και διάλειμμα ελεύθερο.

4.- Την μέγιστη ισομετρική δύναμη. Ο μυς μπαίνει σε κατάσταση τάσεως δεν παράγει μηχανικό έργο και η παραγόμενη ενέργεια μετατρέπεται σε θερμότητα.

Οι ισομετρικές συστολές έχουν αξία για δύο λόγους: Πρώτον γιατί αυξάνουν την μυϊκή δύναμη (αυξάνει ο όγκος του μυός) και δεύτερον χρησιμεύουν στη δοκιμασία για τον έλεγχο της ισχύος διαφόρων μυϊκών ομάδων.

Η ισομετρική συστολή πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 5 έως 10 δευτερόλεπτα.

Συνοψίζοντας αναφέρω πως η δύναμη του μυός εξαρτάται από:

- α.- το μήκος του μυός.
- β.- τον όγκο του μυός.
- γ.- τον μηχανισμό του ATP.
- δ.- τον μοχλό.
- ε.- την γωνία έλξεως.

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑΛΕΝΤΑ

Από τον Γιώργο Χαραλαμπίδη
Καθηγητή Φυσικής Αγωγής -ΕΕΠ στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ
Επιστημονικού Συνεργάτη της ΕΛΟΤ και της ΕΟΕΚ

στ.- την καλή αιμάτωση.

Η εργασία των μυών δεν είναι ποτέ απόλυτα ισομετρική ή δυναμική αλλά πάντα υπάρχει εναλλαγή φάσεων.

Προπόνηση δύναμης κάνουμε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Γενικά δύναμη του ατόμου είναι η ικανότητα του μυϊκού συστήματος του ατόμου να παράγει έργο.

Ειδική δύναμη του ατόμου είναι η ικανότητα συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων του μυϊκού του συστήματος να παράγουν συγκεκριμένο έργο.

Στην προπόνηση δύναμης ο προπονητής πρέπει να παρακολουθεί με προσοχή την εκτέλεση των ασκήσεων και να διασφαλίζει την ακεραιότητα των ασκουμένων.

Όταν οι αθλητές δεν προπονούνται η δύναμη τους μειώνεται.

Εάν η δύναμη έχει αποκτηθεί μετά από μακροχρόνιο προπόνηση χάνεται με βραδύτερο ρυθμό από εκείνο τον ρυθμό που χάνεται η δύναμη η οποία αποκτήθηκε σε μικρό χρονικό διάστημα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Αντοχή είναι η ικανότητα του ατόμου να παράγει έργο.

Η αντοχή του ατόμου εξαρτάται από την ικανότητα του σε πρόσληψη οξυγόνου (γενική αντοχή) και από την ικανότητα του σε χρέωση οξυγόνου (ειδική αντοχή).

Βασικές αρχές της προπόνησης αντοχής είναι:

- 1.- Η προπόνηση να γίνεται καθημερινά.
- 2.- Είναι προτιμώτερο να γίνουν δύο προπονήσεις αντοχής την ημέρα μικρότερης διάρκειας (30 με 40 λεπτά) και μεγάλης έντασης παρά μια προπόνηση μεγαλύτερης διάρκειας και χαμηλότερης σχετικά έντασης. Η αντοχή διακρίνεται σε γενική και σε ειδική.

Γενική αντοχή είναι η ικανότητα του ατόμου να παράγει γενικά έργο (τρέξιμο μεγάλης απόστασης, με-

γάλες πορείες, πολύωρη χειρωνακτική εργασία και άλλα).

Ειδική αντοχή είναι η ικανότητα του ατόμου να παράγει συγκεκριμένο έργο (αγώνες TKD, τένις, κ.ά.)

Η Γενική αντοχή καλλιεργείται κύρια στην περίοδο βασικής προετοιμασίας και περιλαμβάνει προσπάθειες μεγάλης χρονικής διάρκειας (15 λεπτών έως 2 ώρες) και μικρής σχετικά έντασης (45 έως 50%, η οποία σταδιακά μπορεί να φτάσει και το 70% της μέγιστης ικανότητας του ατόμου).

Η Γενική αντοχή επιβάλλεται να διατηρείται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και στην αγωνιστική περίοδο.

Η Ειδική αντοχή καλλιεργείται στην αγωνιστική περίοδο και περιλαμβάνει προσπάθειες μικρής χρονικής διάρκειας αλλά υψηλής έντασης (75% και πάνω). Θεμέλιο της Ειδικής αντοχής είναι όλη η δουλειά που κάνουμε προκειμένου να αναπτύξουμε την Γενική αντοχή.

Την Γενική αντοχή χαρακτηρίζει η ποσότητα της προπόνησης ενώ την Ειδική αντοχή η ποιότητα της προπόνησης

ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΑΛΕΝΤΩΝ

Η αρχική επιλογή είναι η πρώτη υπεύθυνη εργασία στο χώρο του αθλητισμού για να πετύχουμε ένα σωστό αποτέλεσμα.

Η δεύτερη κατά σειρά εργασία είναι ο αθλητικός προσανατολισμός που σκοπό έχει να προωθήσει τους ικανούς, σε εκείνες τις αθλητικές δραστηριότητες, που τα αντικειμενικά κριτήρια δείχνουν πως θα μπορέσουν να αποδώσουν.

Ενα καλό ξεκίνημα πριν τα παιδιά προσανατολιστούν σε συγκεκριμένο άθλημα είναι η πολυπλευρότητα της κινησιολογικής τους εμπειρίας. Είναι γνωστό πως τα αθλητικά ταλέντα (1ο/οο) και κατά συνέπεια πρέπει να κινητοποιείται όσο το δυνατόν μεγαλύτερος αριθμός

παιδιών για να αυξάνει και η πιθανότητα ανεύρεσης ταλέντων.

Η αθλητική απόδοση ενός ταλέντου εξαρτάται από:

- τα ανθρωπομετρικά του δεδομένα (ύψος, βάρος, σωματότυπος, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά).
- τα λειτουργικά του χαρακτηριστικά και δυνατότητες (καρδιά, πνεύμονες, υφή μυϊκού συστήματος κ.α.).
- τα ψυχολογικά του χαρακτηριστικά (αντοχή στην στέρηση, επιμονή στην προσπάθεια κ.α.).

Για να επιτευχθεί ο αντικειμενικός σκοπός της αθλητικής απόδοσης, υπάρχουν δύο βασικές προϋποθέσεις:

- Σωστός προγραμματισμός της προπόνησης.
- Σωστή εφαρμογή της προπόνησης

Παράγοντες που καθορίζουν την φυσική ικανότητα και απόδοση είναι:

- 1. Οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας.
 - α. Αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός ή μηχανισμός καύσεως (παραγωγή ενέργειας με καύσιμη ύλη τους υδατάνθρακες, τα λίπη και το οξυγόνο).
 - β. Αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός ή μηχανισμός διάσπασης (παραγωγή ενέργειας με διάσπαση του γλυκογόνου των μυών και χωρίς άμεση μεσολάβηση του οξυγόνου).

Ο αναερόβιος μυϊκός μεταβολισμός εξελίσσεται σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση λέγεται αγαλακτική και καλύπτει τα 20 πρώτα δευτερόλεπτα της προσπάθειας και η δεύτερη φάση λέγεται γαλακτική (συσσώρευση γαλακτικού οξέος στους μυς) και καλύπτει το μετά τα 20 πρώτα δευτερόλεπτα χρονικό διάστημα της προσπάθειας, μέχρι και τα δύο λεπτά.

2. Η Νευρομυϊκή λειτουργία.

- α. Η Δύναμη.
- β. Η Τεχνική.

- 3. Οι ψυχολογικοί παράγοντες.

Γιώργος Χαραλαμπίδης

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΟΤΟΚΑΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Σάββατο, 9 Ιουλίου, και το ... "SHINKANSEN" δηλαδή η υπερ-γαχεία των 200 χιλιομέτρων την ώρα μετέφερε από την Αθήνα στην Κατερίνη τους Τσετούο Οτάκε και Θύμιο Περισίδη για το γεγονός του αιώνα: Το σεμινάριο Σότοκαν στη σχολή του Μάξιμου Χατζηλιάδη στο οποίο θα έπαιρναν μέρος και περί τους 20-25

σχολάρχες του Οκινάουα-Τε! Στη διδασκαλία θα συμμετείχε και ο Γιώργος Μπίκας που είχε φθάσει στην Κατερίνη ήδη οδικώς.

Το σεμινάριο είχε οργανωθεί από τον Γιώργο Λαζαρίδη για το Σάββατο απόγευμα και οι συμμετοχές ήταν πολλές και επώνυμες. Οι συνδυσασμένες όμως ενέργειες των Τσόγκα-Γερό-

λυμπου-Ζαχόπουλου, που είχαν στόχο να βάλουν πακέτο το Οκινάουα στην ΕΟΕΚ μπόρεσαν να μειώσουν κατά πολύ τις δηλωμένες συμμετοχές. Αυτό όμως δεν ήταν ματαίωση των επιδιώξεων όσων ήθελαν το σεμινάριο, αλλά μια μικρή αναβολή, μια και οι παρασηνιακές ενέργειες για την αλλοτρίωση της ΕΟΕΚ και την

εκμετάλλευση των συλλόγων του Οκινάουα αποκαλύφθηκαν.

Η προπόνηση στο φιλόξενο ντότζο του Χατζηλιάδη κύλησε σε άψογο κλίμα, ενώ οι φιλικοί δεσμοί οδήγησαν και στο εξώφυλλο του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ με το οποίο αποφασίσαμε να ανοίξουμε την σαιζόν 1994-95, ιδιαίτερα για το μήνυμα συναδελφούνης που

Επάνω από το ντότζο του Στέφανου Τρανίδη στην Πτολεμαίδα και κάτω το ντότζο του Σωκράτη Κυπαρίση στα Νέα Βρασσα.



Γιώργος Λαζαρίδης δεξιά και Τάσος Παπαδόπουλος αριστερά με ένα από τα τμήματα του SHINBUKAN.

ταφέρει στον κόσμο του Καράτε.

Στη συνέχεια δίνουμε δύο λόγια για μερικούς από τους εικονιζόμενους στο εξώφυλλο μας και τις σχολές τους (με τυχαία σειρά).

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ SHINBUKAN

Ο Α.Σ. SHINBUKAN ιδρύθηκε το 1987 από τον σενσέι Γ. Λαζαρίδη κάτοχο 3 DAN J.K.A., 3 DAN E.O.E.K. Το 1993 ο σύλλογος SHINBUKAN θεωρήθηκε ως ο 5ος καλύτερος σύλλογος όσον αφορά στις πανελλήνιες διακρίσεις του.

Πολλοί αθλητές του διακρί-

θηκαν σε πανελλήνια πρωταθλήματα κατακτώντας 1ες θέσεις, δείχνοντας έτσι το υψηλό επίπεδο στο οποίο έχουν φτάσει μέσω της σκληρής προπόνησης και της απόλυτης πειθαρχίας.

Στην καθημερινή προπόνηση στο DOJO του σενσέι Λαζαρίδη αναπτύσσεται η φιλοσοφία του καράτε όχι μόνο σαν αθλήματος,

αλλά και σαν τρόπος ζωής.

Μεγάλη δραστηριότητα για την ανάπτυξη του SHOTOKAN έχει επιδείξει ο Γιώργος Λαζαρίδης με σεμινάρια που διοργανώνει, σε διάφορες πόλεις της Β.Ελλάδος με την βοήθεια των σενσέι Τετσούο Οτάκε, 5 νταν JKA-ΕΟΕΚ, και σενσέι Γιώργου Μπίκα, 4 νταν.

Μερικοί από τους συμμετέχοντες στο σεμινάριο του Τετσούο Οτάκε στην Κατερίνη. Το σεμινάριο αυτό θα αποτελέσει την αφετηρία για την τεχνική ποστήριξη και ανάπτυξη των συλλόγων της Βορείου Ελλάδας.



ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

“ Α Θ Λ Ο Π Α Ι Δ Ε Ι Α ” ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΗΤΑΝ ΕΚΕΙ

Από την 20η Ιουνίου ως και την 16η Ιουλίου λειτούργησε για πρώτη φορά το ALL SPORT CAMP (μαζί με το BASKETBALL CAMP και το LANGUAGE CAMP) των Εκπαιδευτηρίων ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ στις εγκαταστάσεις των Εκπαιδευτηρίων στην Παλλήνη.

Οι άριστες εγκαταστάσεις της

ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ σε συνδυασμό με την προσωπικότητα και το κύρος της προέδρου του Δ.Σ. της ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ κας Σάντυ Σάββα και την υπεύθυνη δουλειά των καθηγητών-προπονητών εγγυήθηκαν την άψογη οργάνωση του CAMP. Οι συμμετοχές ήταν πολλές (πάνω

από 500). Το Καράτε ήταν μέρος του ALL SPORT CAMP υπό την καθοδήγηση του καθηγητή της ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ κ. Χρήστου Καραθανάση, 2 νταν Shotokan Karate. Στο διάστημα 20 Ιουνίου ως και 2 Ιουλίου συμμετείχαν περίπου 170 μαθητές στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

Έχει περάσει ήδη αρκετό χρο-

νικό διάστημα που η ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ κατέλαβε την θέση που της αξίζει στο εκπαιδευτικό στερέωμα της χώρας μας!

*Καραθανάσης Χρήστος
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
2 Dan Shotokan Karate*

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Από τον Χρήστο Καραθανάση, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, 2 νταν Στόκαν

Σε προηγούμενα άρθρα μου αναφέρθηκα στην μέγιστη και εκρηκτική δύναμη, στην ταχύτητα, στην αντοχή, στη δύναμη, στην ευλυγισία ως μέρη της φυσικής κατάστασης ενός αθλητή πολεμικών τεχνών και γενικότερα. Η σπουδαιότητα αυτών των στοιχείων είναι σημαντική για την επίτευξη υψηλών αθλητικών στόχων. Ιδιαίτερης μνείας θα πρέπει να τύχει και η αερόβια ικανότητα ενός αθλητή, αναπόσπαστο στοιχείο της καλής φυσικής κατάστασης που χαρακτηρίζει έναν αθλητή.

Η αερόβια ικανότητα - που θα μπορούσα να πω ότι είναι συνώνυμη της αντοχής - αναπτύσσεται με τις αερόβιες ασκήσεις, οι οποίες είναι πολύ βασικές για οποιοδήποτε γυμναστικό πρόγραμμα.

Οι αερόβιες ασκήσεις απαιτούν οξυγόνο, χωρίς βέβαια να δημιουργούν ένα αβάσταχτο χρέος οξυγόνου, επομένως μπορούν να συνεχιστούν για πολύ χρόνο.

Έχουν μεγάλη ευεργετική επίδραση. Οι πνεύμονες παίρνουν περισσότερο αέρα (οξυγόνο) με λιγότερη προσπάθεια, η καρδιά δυναμώνει διοχετεύοντας περισσότερο αίμα με λιγότερους παλμούς, η αιμάτωση των μυών καλυτερεύει και αυξάνεται ο ολικός όγκος αίματος. Η ικανότητα του οργανισμού να λαμβάνει περισσότερο οξυγόνο και να το διοχετεύει στα μυϊκά κύτταρα βελτιώνεται, εκεί ενώνεται (στα μυϊκά κύτταρα) με θρεπτικές ουσίες και παράγει ενέργεια.

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι από τη φύση του φτιαγμένος να κινείται, έτσι όλα του τα όργανα προσαρμόζονται στις ενεργειακές απαιτήσεις της μυϊκής προσπάθειας.

Στην έντονη αερόβια άσκηση, όλα τα συστήματα συμπαρασύρονται σε μία καταπληκτική και πληθωρική κινητοποίηση, φτάνοντας στα ανώτατα όρια της προσαρμογής τους, και το κλειδί σε αυτές τις προσαρμογές εί-

ναι το οξυγόνο. Γι' αυτό είναι σημαντικό, για την καλύτερη φυσικής κατάστασης ενός ατόμου να φτάνει το οξυγόνο στο μυϊκό του ιστό, στα κύτταρα, όπου γίνονται οι καύσεις και παράγεται ενέργεια.

Βέβαια όλοι οι οργανισμοί δεν έχουν την ίδια ικανότητα και ευκολία να μεταφέρουν οξυγόνο από την ατμόσφαιρα στους ιστούς και να το καταναλώνουν για την παραγωγή μυϊκής ενέργειας κατά την μέγιστη προσπάθεια. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η διαφορά μεταξύ γυμνασμένου-αγύμναστου οργανισμού.

Ο σωστά γυμνασμένος μπορεί να καταναλώσει μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου από τον αγύμναστο. Άρα ο γυμνασμένος έχει μεγαλύτερη αερόβια ικανότητα.

Την ικανότητα του οργανισμού να καταλώνει τη μέγιστη δυνατή ποσότητα οξυγόνου στο λεπτό για να παράγει ενέργεια, την ονομάζουμε αερόβια ικανότητα.

Η αερόβια ικανότητα είναι ο πιο σπουδαίος δείκτης της φυσικής κατάστασης, είναι ταυτίσιμη με την βιολογική αξία ενός ατόμου.

Όσο πιο μεγάλη είναι η αερόβια ικανότητα ενός ατόμου, τόσο μεγαλύτερη είναι η βιολογική του αξία.

Ένα άτομο με μεγάλη αερόβια ικανότητα έχει μεγάλη αντοχή και ενεργητικότητα.

Επίσης ο οργανισμός μέσω της αερόβιας άσκησης επιτυγχάνει ένα βιολογικό ξανάνωμα που πολλές φορές μεταφράζεται σε 10 με 15 χρόνια. Π.χ. μερικοί 70χρονοι που ποτέ δεν σταμάτησαν να γυμνάζονται, είναι νεώτεροι - με κριτήριο πάντα την αερόβια ικανότητα - από πολλούς αγύμναστους 20χρονους. Το Καράτε και γενικά οι πολεμικές τέχνες έχουν να επιδείξουν πολλά παραδείγματα.

Καθίσταται σαφές πόσο σημαντική και ευεργετική επίδραση επιφέρει στον οργανισμό ενός



αθλητή γενικά - και ειδικά επειδή αναφέρομαι στο Καράτε - η αερόβια ικανότητα, ιδιαίτερα αν σκεφθούμε, ότι ο αθλητής του Καράτε έχει να διαπεραιώσει αλεπάλληλους - διαδοχικούς αγώνες για την κατάληξη του ή την πορεία του προς τις πρώτες θέσεις που οδηγούν σε μία επιβράβευση.

Όμως και πέραν αυτού ο ασκούμενος στο χώρο των μαχητικών τεχνών θα πρέπει να έχει αναπτυγμένη αερόβια ικανότητα.

Ποιές όμως είναι οι μέθοδοι ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας; Η προπόνηση αντοχής μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους. Αυτοί οι τρόποι πρέπει να βεβαιώνουν πως η βασική αντοχή αναπτύσσεται τόσο καλά, όσο και η ειδική για τους αγώνες αντοχή. Θα πρέπει να τονιστεί πως ένα υψηλό επίπεδο βασικής αντοχής παρέχει το θεμέλιο για καλές αγωνιστικές επιδόσεις. Η προπόνηση αντοχής πρέπει να σχεδιάζεται ακολουθώντας την αρχή των μακρών αποστάσεων (μέθοδοι διάρκειας), την αρχή της διαλειμματικής άσκησης (διαλειμματικές ή επαναληπτικές μέθοδοι) ή την αγωνιστική αρχή (αγωνιστικές ή μέθοδοι δοκιμής).

Τυπικά παραδείγματα είναι το τρέξιμο ανωμάλου διαδρομής, η χιονοδρομία μακρών αποστάσεων, το κολύμπι μεγάλης διαδρομής, η ποδηλασία χιλιομέτρων.

Σημαντική είναι η έννοια της συχνότητας της άσκησης. Ο αθλητής θα πρέπει να γυμνάζεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και κατά προτίμηση τέσσερις. Μερικές μελέτες έδειξαν, ότι τα ευεργετήματα από την επίδραση της άσκησης, αρχίζουν να αντιστρέφονται, αν μεσολα-

βήσουν πάνω από δύο ημέρες μεταξύ των εκγυμνάσεων, εκτός αν πρόκειται για τρεις πολύ έντονες μέρες άσκησης, οι ημέρες που αδρανεύει ο ασκούμενος μπορούν να περιορίσουν την ευεργετική επίδραση που δέχεται.

Στην προπονητική διαδικασία είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε την φυσική κατάσταση του οργανισμού μας, ή ενός αθλητή που μας ενδιαφέρει η επιδοσή του.

Ένας απλός τρόπος μέτρη-

σης της φυσικής κατάστασης του οργανισμού είναι το τεστ Cooper ή το 12-λεπτο ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΕΣΤ ΔΡΟΜΟΥ.

Το τεστ αυτό μας βοηθά να προσδιορίσουμε τους στόχους που έχουμε προσωπικά, ή των αθλητών που προπονούμε με βάση έναν πίνακα όπως ο κατωτέρω.

*Καραθανάσης Χρήστος
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
2 Dan Shotokan Karate*

12-ΛΕΠΤΟ ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΕΣΤ ΔΡΟΜΟΥ Απόσταση σε μέτρα

Φυσική κατάσταση	Ηλικία σε χρόνια	Απόσταση σε μέτρα					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
I. Πολύ χαμηλή	άντρες	<2.100	<1.960	<1.900	<1.830	<1.650	<1.400
	γυναίκες	<1.600	<1.540	<1.510	<1.410	<1.350	<1.250
II. Χαμηλή	άντρες	2.100-2.210	1.960-2.110	1.900-2.090	1.830-2.000	1.650-1.870	1.400-1.640
	γυναίκες	1.600-1.900	1.540-1.790	1.510-1.690	1.410-1.580	1.350-1.500	1.250-1.390
III. Μέτρια	άντρες	2.220-2.510	2.120-2.400	2.100-2.330	2.010-2.240	1.880-2.090	1.650-1.930
	γυναίκες	1.910-2.080	1.800-1.960	1.700-1.900	1.590-1.790	1.510-1.690	1.400-1.580
IV. Καλή	άντρες	2.520-2.770	2.410-2.640	2.340-2.510	2.250-2.460	2.100-2.320	1.940-2.120
	γυναίκες	2.090-2.300	1.970-2.160	1.910-2.080	1.800-2.000	1.700-1.900	1.590-1.750
V. Πολύ καλή	άντρες	2.780-2.990	2.650-2.830	2.520-2.720	2.470-2.660	2.330-2.500	2.130-2.500
	γυναίκες	2.310-2.430	2.170-2.300	2.090-2.240	1.710-2.090	1.910-2.090	1.760-1.900
VI. Άριστη	άντρες	>3.000	>2.840	>2.730	>2.550	>2.550	>2.510
	γυναίκες	>2.440	>2.340	>2.250	>2.100	>2.100	>1.910

Από τους "ακρίτες" ήρωες του αγνού αθλητικού πνεύματος και της συλλογικής προσπάθειας ο Νίκος Αρβανιτάκης συνεχίζει το εκπαιδευτικό του έργο στο νησί της Ζακύνθου χωρίς ουσιαστική βοήθεια από το κέντρο (ΕΟΕΚ). Ίδια προσπάθεια όπως και στη Ρόδο, στην Κέρκυρα, στη Μυτιλήνη, στη Χίο και σε κάθε σημείο της Ελλάδας, όπου ο τοπικός σύλλογος έχει το σγκώδες οικονομικό εμπόδιο της απόστασης και του περιθωρίου, σε σύγκριση με τους συλλόγους των μεγάλων πόλεων και του κέντρου.

Παρά τα εμπόδια, όμως, ο Ζακυνθινός Όμιλος Καράτε SOUNKAN με ιδρυτή, πρόεδρο και εκπαιδευτή τον Νίκο Αρβανιτάκη, 3 νταν Στόκοκ και Γ' πτυχίο εκπαιδευτή της ΓΓΑ, συνεχίζει ακάθεκτος το αθλητικό του έργο.

Οι οικογενειακές και οι επαγγελματικές υποχρεώσεις του κ. Αρβανιτάκη δεν μείωσαν ούτε στο ελάχιστο το ενδιαφέρον του για το άθλημα, τον σύλλογό του και τους αθλητές του. Συνεχίζει με επιμονή και αγάπη που τον χαρακτηρίζει να φροντίζει ακούραστα και να μεταφέρει τις γνώσεις του και την πείρα του στους μικρούς και μεγάλους μαθητές του. Ήδη ο σύλλογος συμμετέχει σε μια ευρύτερη κίνηση συλλόγων για την ανάπτυξη του Καράτε στη Δυτική Ελλάδα.

Η προσέλευση των αθλητών του συλλόγου κατά τον μήνα Αύγουστο ήταν μεγάλη και οι ώρες διδασκαλίας ήταν 3-4 το μεσημέρι και 7-8 και 8-9 το απόγευμα καθημερινά.

Πρόσφατα διεξήχθησαν εξετάσεις για Kyu στις 14-7-94 με εξεταστή τον κ. Ν. Αρβανιτάκη, 3ο Dan Στόκοκ.

Οι εξετάσεις αφορούσαν ζώνες από 9 Kyu έως 2 Kyu. Τις πέρασαν με επιτυχία αρκετοί αθλητές και το ενδιαφέρον αυξήθηκε.

Η νέα αθλητική σαιζόν άρχισε, οι προπονήσεις πήραν τον κανονικό ρυθμό τους και ο σύλλογός με τα μέλη του παρακολουθούν το αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΕΚ για νέες νίκες και μετάλλια.

SOUNKAN στη Ζάκυνθο



ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ

Γνωστός στην περιοχή του από την ίδρυσή του το 1988 με πρωτοβουλία του Σοφοκλή Κουκά ο ΣΑΚΣ εκπαιδεύει στα έξι χρόνια που λειτουργεί πολλούς μικρούς και μεγάλους αθλητές της περιοχής του στον Άγιο Παντελεήμονα Αχαρνών.

Από το 1991 είναι μέλος της ΕΟΕΚ με συμμετοχές σε όλα τα πρωταθλήματα της επίσημης Ελληνικής Ομοσπονδίας, μικρών και μεγάλων, ανδρών και γυναικών ατομικά και ομαδικά. Φυτώριο νέων μικρών αθλητών, θεωρείται από τους ιδανι-

κούς συλλόγους, στους οποίους μπορούν οι γονείς να εμπιστευθούν τα παιδιά τους σίγουροι για μια εκπαίδευση στην τεχνική του καράτε μαζί με τη φιλοσοφία της τέχνης που θέτει τις βάσεις ενός πειθαρχημένου αθλητικού ιδεώδους.

Στο Σύλλογο λειτουργούν τμήματα Καράτε όλα τα απογεύματα για μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες υπό την διδασκαλία των Σοφοκλή Κουκά, 3 νταν Στόκοκ και ΕΟΕΚ, Πέτρου Τριανταφυλλόπουλου, 2 νταν ΕΟΕΚ, και Μάριου Κου-

κά, 2 νταν ΕΟΕΚ.

Παράλληλα λειτουργούν και τμήματα Αεροβικής Γυμναστικής για άνδρες και γυναίκες υπό την καθοδήγηση πτυχιούχου γυμνάστριας.

Ο Σοφοκλής Κουκάς άρχισε Καράτε το 1979 και μαθήτευσε κοντά σε αρκετούς διακεκριμένους εκπαιδευτές. Έχει 3 νταν Στόκοκ από την International Karate Association (του Takemasa Okuyama) και 3 νταν από την ΕΟΕΚ. Είναι διαπληγής με πτυχίο της ΕΟΕΚ και παρακολουθεί ανελλιπώς τα σεμινάρια των μεγάλων δασκάλων (Enoeda, Morris, Okuyama κ.λ.π.).

Νέες ιδέες και προγράμματα θα εφαρμοστούν φέτος από τους εκπαιδευτές του συλλόγου στην ανακαινισμένη αίθουσα του γυμναστηρίου. Στενότερη επαφή με την επίσημη ελληνική ομοσπονδία (ΕΟΕΚ), ανταλλαγές επισκέψεων με φιλικούς συλλόγους για κοινές προπονήσεις και φιλικούς αγώνες, επισκέψεις επίσημων προπονητών της ΕΟΕΚ, επισκέψεις και προπονήσεις στα πλαίσια προετοιμασίας για αγώνες, μπαίνουν στο ρεπερτόριο των δραστηριοτήτων της φετινής σαιζόν.

Γενικά μια ενθουσιώδης ατμόσφαιρα για "καλή δουλειά" στο ζεστό παραδοσιακό περιβάλλον του σωστού καράτε προοιωνίζει μια αποδοτική χρονιά για όλους τους παλιούς, αλλά και νέους αθλητές του Συλλόγου.

Φωτό:
Επάνω, ο Σοφοκλής Κουκάς με την αθλήτριά του Αργυρώ Κωστή, που ήρθε δεύτερη (αργυρό μετάλλιο) στα +45 κιλά.

Κάτω αριστερά: Σοφοκλής Κουκάς, Μάριος και Πέτρος Τριανταφυλλόπουλος δεξιά με τμήμα μικρών αθλητών τους.



ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ SHOTOKAN KARATE ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ "Η ΔΥΝΑΜΗ"

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνουμε τις μεγάλες επιτυχίες του Συλλόγου μας στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της Ε.Ο.Ε.Κ. Παίδων και Κορασίδων που έγινε στις 14-15 και 21-22 Μαΐου.

Στους αγώνες αυτούς οι αθλητές: Γραμματσούλιας Χαράλαμπος κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο - πρώτη θέση στη κατηγορία +45, ο Δαμάσκος Χρήστος κατέκτησε το Χάλκινο μετάλλιο - τρίτη θέση στη κατηγορία -35 και η αθλήτρια Χαραλαμπίδου Ελλη το Χάλκινο μετάλλιο - τρίτη θέση στη κατηγορία -45.

Συμμετείχαν επίσης οι αθλητές Κονδύλης Ιωάννης 4η θέση, Αναγνωστόπουλος Ιωάννης και Οικονόμου Κώστας.

Στις 17 Ιουνίου στο DOJO του εκπαιδευτή Τάκη Μεγαρίτη διεξήχθησαν οι εξετάσεις για κύου με εξεταστές τον Τάκη Μεγαρίτη και τον βοηθό του Νικολαράκο Δημήτρη. Οι εξετάσεις έγιναν με πού αυστηρά κριτήρια.

Οι επιτυχόντες των εξετάσεων

είναι:

Στο 8ο-7ο κύου (Κίτρινη ζώνη) Παπαδοπούλου Ελιάνα, Καραμητσάς Πάρης, Μουστάκας Γραβριήλ, Κατσαρέλια Αργυρώ.

Στο 6ο κύου (πορτοκαλί ζώνη) Λικομέτα Σπύρος και Αναγνωστόπουλος Ιωάννης.

Στο 5ο κύου (πράσινη ζώνη), Σοπιλίδης Λάζαρος και Μεταξάς Πάρης.

Στο 4ο κύου (μπλε ζώνη) Σοπιλίδης Λάζαρος, Δαμάσκος Ιωάννης, Δαμάσκος Χρήστος, Πάντσος Νίκος, Δούκας Σάββας.

Στο 3ο-2ο κύου (καφέ ζώνη), Καλώτης Ηλίας, Γραμματσούλιας Χαράλαμπος, Κουμιανού Ειρήνη και Παρασκευόπουλος Κώστας.

Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές για την άψογη συμπεριφορά και την μεγάλη προσπάθεια που κατέβαλαν.



Στη φωτογραφία διακρίνονται: **Δεξιά, ο Sensei T. Μεγαρίτης με τον Δαμάσκο Χρήστο ο οποίος κατέκτησε το Αργυρό μετάλλιο παιδών στην κατηγορία -35 κιλά.**

Κάτω αριστερά, ο Sensei T. Μεγαρίτης με τον βοηθό του Δημ. Νικολαράκο και στη μέση ο Χαράλαμπος Γραμματσούλιας πρωταθλητής Ελλάδος στην κατηγορία παιδών +45 κιλά.

Και κάτω δεξιά, ο Sensei T. Μεγαρίτης με την Χαραλαμπίδου Έλλη η οποία κατέκτησε το Αργυρό μετάλλιο Κορασίδων στην κατηγορία -45 κιλά.

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 Παλιόπυργο Αρκαδίας και μια και έτυχε να είναι μέλος μιας 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 μόνι-

μος κάτοικος Χίου και το 1988 άνοιξε τη σχολή του Στόκαν Καράτε.

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

Οι προσπάθειές του εστιάζονται στη μέσα στο απόλυτα αθλητικό πνεύμα λειτουργίας 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.

Στις πρόσφατες εξετάσεις της 17/7/94 προήχθησαν οι επόμενοι αθλητές του συλλόγου:

Όνομα	Κύου	Κάρι	Όνομα	Κύου	Κάρι
Αλιφέρης Ιωάννης	8	2	Παστρίκου Κατερίνα	3	2
Αλιφέρης Κων/νος	8	2	Πλακωτάρη Μαρία	5	2
Γδύσης Τηλέμαχος	7	2	Ρηγιάνης Νίκος	7	0
Ζαννήκος Μάρκος	8	0	Σαββάκης Ηλίας	6	0
Ζαννίκος Κυριάκος	7	2	Σαββόπουλος Δοξάκ	6	3
Θεοδωράκης Στέφ	5	2	Σοκιανός Ιωάννης	4	0
Καραγιάννης Βασίλ	8	2	Στεφανόπουλος Χρή	8	0
Καρυώτης Ιωάννης	8	0	Συράκης Ιωάννης	5	0
Κασμάς Σταμάτης	4	0	Συρής Πέτρος	4	0
Κουτσούλης Γεώργ	6	0	Τσατήρης Διαμαντής	5	0
Μαππιάς Θεόδωρος	6	0	Τσικούδης Δημήτριος	8	0
Μαυρέλος Γεώργιος	5	0	Φειδέλης Παναγιώτης	4	2
Μιχαλιός Γεώργιος	8	0	Φουρλής Αποστολής	8	0
Μπάχας Κων/νος	8	0	Φραγκούλας Γεωρ	5	0
Ντάκι Αντωνία	5	0	Φρύδας Θέμης	8	0
Ξενάκης Χαράλαμπος	5	2	Φυκάρης Μιχαήλ	7	0
Παπασταματίου Ισίδ	6	0	Χατζηπαναγιώτου Χρ	5	0
Παπασταματίου Νίκη	7	0	Χουλή Αικατερίνη	4	0
			Χουλιάρης Γεώργιος	4	0
			Χουλιάρης Πέτρος	4	0
			Ψουνή Ιουλία	7	0



Επάνω, τμήμα από το Στόκαν στη Χίο με τους Παναγιώτη Μπίτσικα και Νικήτα Ζαρουχλιώτη δεξιά. Κάτω τμήματα μικρών αθλητών από το σχολείο που εκπαιδεύει ο Σάββας Μαστραππάς.



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 96, ΟΚΤ'94 – Σελ. 44/86



ΔΥΝΑΜΙΚΟ 35

ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Από τον Σάββα Μαστραππά

Την Τετάρτη 1-6-94 διεξήχθη το πρώτο εσωτερικό πρωτάθλημα του τμήματος Καράτε των 3ου, 11ου, και 15ου Δημοσίων

Δημοτικών σχολείων Αμαρουσίου, στο οποίο διδάσκει ο κ. Σάββα Μαστραππάς.

(Να σημειώσουμε εδώ ότι είναι το πρώτο σύμπλεγμα Δημοσίων σχολείων σ' όλη την χώρα όπου διδάσκεται επίσημα με πρωτοβουλία των Συλλόγων γονέων το Καράτε).

Το πρόγραμμα άρχισε με τη μικρή επίδειξη που έκαναν οι μικροί μαθητές Γιώργος Χαρίδης, Αλέξανδρος Βουγιούκας, Αλέξανδρος Μητρόπουλος, Βασίλης Μαρούλης, Βασίλης Καραβίδας και Σπύρος Σιγάλας, ενώ εντυπωσιακή ήταν η επίδειξη αυτοάμυνας που έκαναν η μόλις εξαχρονη Ιωάννα Τσολακίδου και Χρήστος Ανδρέου.

Του αγώνες διαίτησαν οι κ.κ. Βασίλης Ζίνδρος, Κώστας Νικολακόπουλος και Νίκος Ζιμπουλιάς. Στην Γραμματεία ήταν η Μαρία Σταματάκη και Γιάννης Καμπούρης ενώ εκ μέρους των παιδιών μίλησε η Μαρία Πνευματικάτου.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΚΑΡΑΤΕ
ΤΩΝ 3ου, 11ου, και 15ου,
Δημοσίων Δημοτικών
σχολείων Αμαρουσίου**

ΚΑΤΑ

A. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ, A και B ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ:

1ος Χρήστος Ανδρέου
2ος Θωμάς Αλεξίου
3ος Ιωάννα Τσολακίδου

B. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ, Γ και Δ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ:

1ος Αλέξανδρος Βουγιούκας
2ος Βασίλης Καραβίδας
3ος Γιώργος Χαρίδης

Γ. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ, E και ΣΤ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ:

1ος Σίμος Χατζηβασιλείου

2ος Ολγα Σιγαλιά
3ος Βασίλης Καγιάς

Δ. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ,

ΠΑΙΔΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:

1ος Νέστορας Θωμόπουλος
2ος Μαρία Πνευματικάτου
3ος Γιάννης Θωμόπουλος
KUMITE

A. ΑΤΟΜΙΚΟ KUMITE, A+B ΤΑΞΗ:

1ος Χρήστος Ανδρέου
2ος Ιωάννα Τσολακίδου
3ος Θωμάς Αλεξίου

B. ΑΤΟΜΙΚΟ KUMITE, Γ+Δ ΤΑΞΗ:

1ος Αλέξανδρος Βουγιούκας
2ος Γιώργος Χαρίδης
3ος Αλέξανδρος Μητρόπουλος

Γ. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ,

E+ΣΤ ΤΑΞΗ:

1ος Βασίλης Καγιάς
2ος Σίμος Χατζηβασιλείου
3ος Οδυσσέας Γεωργόπουλος

Δ. ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΓΥ- ΜΝΑΣΙΟΥ

1ος Γιώργος Καταμάς
2ος Νέστορας Θωμόπουλος
3ος Γιάννης Θωμόπουλος

H ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΝΑΙ

“Athens CLUB”

Από το Δ.Σ.
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

A. “Ένας χρόνος”

Συμπληρώθηκε πριν από λίγες μέρες ένας χρόνος από την έναρξη της λειτουργίας του τμήματος του ΣΟΤΟΚΑΝ Καράτε της Αθηναϊκής Λέσχης.

Με την ευκαιρία αυτή διοργανώθηκε από τους παλαιότερους μαθητές συγκέντρωση υπό τύπο διεξίωσης. Σ' αυτή παρεβρέθησαν οι μαθητές, φιλικά και συγγενικά μας πρόσωπα καθώς και άνθρωποι που συμπαραστάθηκαν στην προσπάθεια του δασκάλου μας κ. Σάββα Μαστραππά στα πρώτα βήματα της δημιουργίας του προσωπικού του



DOJO.

B. ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΥ:

Οι σημαντικότερες διοργανώσεις που συμμετείχαμε σαν σχολή με μαθητές μας ήταν συνολικά οι ακόλουθες: Τον Νοέμβριο του 1993 ο Βοηθός Εκπαιδευτής του DOJO μας κ. Φίλιππος Χάρης συμμετείχε πετυχαίνοντας και Νίκες στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα του ΣΟΤΟΚΑΝ (ESKA) που έγινε στη Λεμεσό της Κύπρου. Αργότερα τον Δεκέμβριο ο ίδιος καρατέκα και ο Γιώργος Σαμούχος εξετάστηκαν επιτυχώς για το 2ο DAN E.O.E.K. Τον Ιανουάριο του 1994 διοργανώσαμε με επιτυχία σεμινάριο ΣΟΤΟΚΑΙ Καράτε στο οποίο ο Γάλλος δάσκαλος Αντολφ Σνάιτερ και ο Έλληνας Επικεφαλής του συστήματος κ. Σταύρος Σταυριανίδης παρουσίασαν το παραδοσιακό αυτό στυλ.

Στην συνέχεια ο δάσκαλος συμμετείχε σε Σεμινάριο στο οποίο διδάξε ο δειθνούς φήμης Bill Wallace και αμέσως μετά στις αρχές Απριλίου παρουσίασε την άποψη μας για το ΣΟΤΟΚΑΝ Καράτε στο 1ο Αθηναϊκό Μαμούθ Φεστιβάλ Πολεμικών Τεχνών που έγινε στο γήπεδο της ΑΕΚ με την συμμετοχή 20 επίλεκτων, αντιπροσωπευτικών όλων των στυλ, σχολών. Εκτός από τον κ. Μαστραππά την ομάδα αποτέλεσαν οι: Αλέκος Ράπτης, Φίλιππος Χάρης, Θανάσης Νικολάου και Κώστας Νικολακόπουλος. Συμμετοχή στο πρωτάθλημα ανδρών της ΕΟΕΚ στην συνέχεια και η καλή παρουσία του κ. Χάρη στα -75 kg.

Ακόμα στους αγώνες που διοργάνωσε το Ελληνικό τμήμα της Traditional Federation οι καρατέκα του DOJO μας Χάρης, Νικολάου, Νί-

κος Ζιμπουλιάς, Γιάννης Μαϊκαντής και Γιάννης Αναργύρου έκαναν μία δυναμική εμφάνιση, αν και έπαιξαν με νέους κανονισμούς (ITKF). Ο Αναργύρου μάλιστα κατάφερε να μπει στην τελική οκτάδα!

Τέλος στο σεμινάριο διαίτησας της Ε.Ο.Ε.Κ. που διδάξε ο κ. Tommy Morris αρκετοί είμαστε παρόντες.

Γ. ΚΑΡΑΤΕ “ΝΤΟ”

Υπερτονίσαμε της εξωγυμνασθριακές μας δραστηριότητες και τους αγώνες. Όμως η σημαντικότερη δουλειά γίνεται με ... επιμονή ... καθημερινά στο μάθημα.

Η ανάπτυξη του πνεύματος είναι ο στόχος μιας μαχητικής τέχνης αν θέλει να λέγεται “ΝΤΟ” με τις συνεχείς τεχνικές υποδείξεις-διορθώσεις, την ποιότητα του μαθήματος και τον σεβασμό προς τους ανθρώπους μαθητές μας στοχεύουμε να κατακτήσουμε την τεχνική και μέσω αυτής την φιλοσοφία.

Ιδιαίτερα η προσοχή μας στρέφεται στα μικρά παιδιά και τους εφήβους της σχολής μας το μελλοντικό φυτόριο των ευγενικών μαχητών μας.

Κάποιοι από το Δ.Σ. επιμένουν να γράψουμε για το υψηλό μορφωτικό επίπεδο του συνόλου των καρατέκα και το πολύ θετικό και οικογενειακό πνεύμα που επικρατεί εδώ ... πάνω στα “τουρκοβούνια” επί της περιφερειακής οδού!!!

Κάποιοι άλλοι διαφωνούν αλλά μέχρι να γίνει η ψηφοφορία από το βραδυκίνητο Δ.Σ. και να παρθεί μια απόφαση ένα σας λέμε η “ΕΠΙΛΟΓΗ” σας θα πρέπει να είναι “Athens CLUB” είναι ORIGINAL όπως η ΑΕΚΑΡΑ.

ΕΚ ΤΟΥ Δ.Σ.



KENBU KAN ΘΗΒΩΝ: ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΣΕ ΝΕΑ ΘΕΣΗ

Όχι μακριά. Εβδομήντα μέτρα πιο κάτω. Σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις απααιτήσεων με καλύτερους και μεγαλύτερους χώρους για Καράτε, Αεροβική και Σωματική Διάπλαση.

Ο Σύλλογος ιδρύθηκε το 1981 με πρωτοβουλία του Σπύρου Καρατζά, 4 νταν ΕΟΕΚ, με πτυχίο προπονητή ΓΓΑ. Από την ίδρυσή του συμμετείχε σε όλες τις ενώσεις Καράτε και τελικά στην ίδρυση της ΕΟΕΚ σαν ιδρυτικό μέλος (αύξων αριθμός 8!). Παίρνει μέρος με αθλητές του σε όλες τις αγωνιστικές εκδηλώσεις της ΕΟΕΚ υποσχόμενος να αναπτύξει το Καράτε στη Θήβα προωθώντας κάθε νέο ταλέντο.

Ο εκπαιδευτής του Συλλόγου κ. Σπύρος Καρατζάς, άρχισε Wado Ryu το 1978 και ακολούθησε από κοντά όλη την τεχνική εξέλιξη του Wado στην Ελλάδα. Με απόλυτα προσωπικό ενδιαφέρον μεταδίδει τις γνώσεις του σε μικρούς και μεγάλους αθλητές, άνδρες και γυναίκες, αρχάριους, ημιπροχωρημένους και προχωρημένους στο άνετο φιλικό, παραδοσιακό περιβάλλον των νέων εγκαταστάσεων του Συλλόγου.

Στις φωτό αριστερά, στιγμιότυπα από τα εγκαίνια όπου εικονίζονται ο κ. και η κα. Καρατζά.

Στις φωτό δεξιά ο Σπύρος Καρατζάς (επάνω αριστερά) με τμήματα του συλλόγου του. Μέση, στο κέντρο ο δάσκαλος Τατσού Σουζούκι, 8 νταν Wado Ρύου, κατά τη διάρκεια σεμιναρίου στη σχολή.

Ο χώρος του Καράτε και της Αεροβικής είναι στρωμένος με τατάμι Ευρωπαϊκών προδιαγραφών, οι μηχανές σωματικής διάπλασης είναι κατασκευής DYNAMIC HELLAS και η εξυπηρέτηση των αθλουμένων συμπληρώνεται, με Σάουνα και πολυτελή αποδυτήρια.

Την εκπαίδευση και άθληση παρακολουθούν πτυχιούχοι γυμναστές με πείρα, πράγμα που αποτελεί εγγύηση για την πρόοδο των αθλουμένων. Τέλος, ο Σπύρος Καρατζάς συμμετέχει τεχνικά και διοικητικά στην Ομοσπονδία Καράτε και ελπίζουμε να κάνει σύντομα τη Θήβα τεχνικό κέντρο της περιοχής μας για το άθλημά μας.



ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ SHIDOKAN KARATE

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε το 1ο Διασυλλογικό Πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE Παίδων, Κορασίδων, Εφήβων, Νεανίδων που έγινε την Κυριακή 15-5-94 στο κλειστό Γυμναστήριο Ν.Ιωνία Βόλου και αφορούσε μόνο το τμήμα της Βορείου Ελλάδος. Η συμμετοχή έφθασε τους 150 αθλητές και αθλήτριες. Η οργάνωση του πρωταθλήματος ήταν άψογη και σ' αυτό φρόντισε ο Α.Σ. Βόλου Πήγασος που ήταν και διοργανωτής με την Ε.Ο.Σ.

Οι νικητές του πρωταθλήματος στις διάφορες κατηγορίες είναι:

Παίδων

-25 κιλά

- 1ος Μαρκόπουλος Χάρης (Μ. Αλέξανδρος)
- 2ος Γκαντίνας Παναγιώτης (IONIAN CENTER)

25-30 κιλά

- 1ος Γκόντας Φίλιππος (IONIAN CENTER)
- 2ος Γιαννακόζογλου Σάββας (IONIAN CENTER)
- 3ος Αγκρής Κων/νος (IONIAN CENTER)
- 3ος Τζώρτζης Ιωάννης (IONIAN CENTER)

30-35 κιλά

- 1ος Βελάλης Αντώνιος (Α.Σ. ΑΕΤΟΣ)
- 2ος Κόμπος Νίκος (Α.Σ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)
- 3ος Σκούρας Κυριάκος (IONIAN CENTER)

- 3ος Κορίνθιος Γρηγόρης (IONIAN CENTER)

35-40 κιλά

- 1ος Παρασκευάς Νίκος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 2ος Τσιφτής Ηλίας (Μ.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

- 3ος Πάμπος Χάρης (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)
- 3ος Τσιούνης Απόστολος (Α.Σ. SAMURAI)

40-45 κιλά

- 1ος Γαϊτανίδης Γεώργιος (Α.Σ. ΑΓΡΙΑΣ)
- 2ος Φάλλης Βασίλης (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 3ος Λάλλος Προκόπης (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)
- 3ος Μπραίτης Μάνος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)

45-50 κιλά

- 1ος Κουτσαργιώτης Μιχάλης (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 2ος Κουτσαρής Χρήστος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 3ος Κουμουρτζής Απόστολος (Α.Σ. ΑΕΤΟΣ)

- 3ος Νοκόγλου Ακης (IONIAN CENTER)

50-55 κιλά

- 1ος Μάντζιος Αθανάσιος (Α.Σ. SAMURAI)
- 2ος Μπαχάρης Δημήτρης (Α.Σ. ΑΓΡΙΑΣ)
- 3ος Φρόνιμος Γεώργιος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 3ος Μανίκας Παναγιώτης (Α.Σ. SAMURAI)

+60 κιλά

- 1ος Τσιμητάς Γεώργιος (Α.Σ. ΑΓΡΙΑΣ)
- 2ος Κάλης Απόστολος (IONIAN CENTER)
- 3ος Παπανικολάου Θεολόγης (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)
- 3ος Καλεντερίδης Κοσμάς (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)

ΕΦΗΒΩΝ

-60 κιλά

- 1ος Τσανακτσίδης Κων/νος (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)
- 2ος Πιτσάβας Κυριάκος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 3ος Μαρτίνος Χρήστος (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 3ος Γρηγοριάδης Παναγιώτης (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)

60-70 κιλά

- 1ος Γκρούγιας Σωτήρης (IONIAN CENTER)
- 2ος Αίβαζόγλου Θωμάς (IONIAN CENTER)
- 3ος Γαλαλάς Ανδρέας (Α.Σ. SAMURAI)
- 3ος Δερβίσης Πασχάλης (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)

70-80 κιλά

- 1ος Σπανοδήμος Γιάννης (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
- 2ος Καρακίκης Αλέκος (IONIAN CENTER)
- 3ος Κωνσταντινίδης Αλέξης (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)
- 3ος Παλιζός Αρης (IONIAN CENTER)



+80 κιλά

1ος Μιχαηλίδης Βασίλειος (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)
2ος Παπαγιαννόπουλος Απόστολος (Α.Σ. ΑΓΡΙΑΣ)

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -35 κιλά

1η Κωτούλα Αργυρώ (Α.Σ. ΑΓΡΙΑΣ)
2η Φέγγερ Αγγέλα (ΙΟΝΙΑΝ CENTER)
3η Μπάμπου Ροζμαρί

(Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)

35-40 κιλά

1η Μαρτίου Αννατούλα (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ)
2η Γεωργίου Τούλα (Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)

40-45 κιλά

1η Φέγγερ Μαργαρίτα (ΙΟΝΙΑΝ CENTER)
2η Μεχτερίδου Άννα (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)

3η Βαϊτση Νικολέτα (Α.Σ. ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ)

45-50 κιλά

1η Σκριμπόνη Βίβιαν (Α.Σ. SAMURAI)
2η Ζιώγου Κατερίνα (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)

3η Χαρανά Θεοδώρα (Α.Σ. ΑΓΡΙΑ)
3η Πλιάκη Ανθή (Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)

+50 κιλά

1η Χριστίδου Πέννη (Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ)
2η Τσιτσιγλή Αγγέλα (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)

ΝΕΑΝΙΔΩΝ -60

1η Λιάνα Εφρωσύνη (ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ)
2η Καρανάσου Πέννη (Α.Σ. SAMURAI)

ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ SHIDOKAN KARATE (E.O.S.)

Μετά από πρόσκληση του κ.ου WALID H MERIE προέδρου του SHIDOKAN KARATE ΜΕΣΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ η Ε.Ο.Σ. αποφάσισε να στείλει αντιπροσωπεία εκπροσωπώντας την χώρα μας στο SHIDOKAN KARATE -από 2 αθλητές και ένα συνοδό στο 1ο Ανοικτό Πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE ΜΕΣΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ που θα γίνει στη Βηρυτό του Λιβάνου στις 5 Ιουνίου 1994 η-

μέρα Κυριακή.

Την αντιπροσωπεία αποτελούν οι Δήμου Ευάγγελος μούρη ζώνη 1 νταν κατηγορία 80+ και Τσιτσιγιάννης Αθανάσιος Καφέ ζώνη 1 ΚΥΟΥ κατηγορία -70 κιλά.

Συνοδός και Κόουτς ορίστηκε ο επί των δημοσίων σχέσεων υπεύθυνος της Ε.Ο.Σ. Κος Αγραφιώτης Αγγελος.

Τα έξοδα της αποστολής θα πλη-

ρωθούν εξ' ολοκλήρου από την διοργανώτρια χώρα.

Οι δύο αθλητές είναι μέλη του Α.Σ. Βόλου SHIDOKAN KARATE "ΠΗΓΑΣΟΣ" και επιλέχθηκαν λόγω της εμπειρίας τους σε διεθνή Πρωταθλήματα αφού έχουν επανηλεγμένα αγωνισθεί στην Ευρώπη, και αποτελούν κομμάτι της παλιάς αγωνιστικής ομάδας του συλλόγου.

Η προπόνηση γίνεται κάτω από

τις οδηγίες του Προέδρου της Ε.Ο.Σ. κ.ου Κατσούρα Ληο 4 νταν και είναι ιδιαίτερα επίπονη λόγω των απαιτήσεων του Πρωταθλήματος. Οι αγώνες θα γίνουν με κανονισμούς NOCK-DOWN δηλαδή ολόκληρης επαφής.

Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Σ. εύχεται ότι καλύτερο στην αποστολή αυτή.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ SHIDOKAN KARATE

Το Shidokan Karate ανήκει στη γενιά των συστημάτων Nock-Down που είχαν ως αφηγήτρια το Kyokushinkai.

Το Shidokan ιδρύθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '70 από τον Κατζιβάρα και Σόενο και σημαίνει ο δρόμος που οδηγεί στη μεγάλη κοινωνία των Σαμουράι Shi-Σαμουράι Do-Δρόμος Καπ-Μεγάλη κοινωνία.

Ο δάσκαλος Κατζιβάρα το 1986 πεθαίνει και μένει μόνος επικεφαλής του συστήματος ο δάσκαλος Γιουσίτζι Σόενο απόγονος αριστοκρατικής οικογένειας Σαμουράι.

Το Shidokan σαν στυλ έπρεπε να ανταγωνιστεί όλα τα συστήματα Nock-Down, έπρεπε να γίνει γνωστό.

Μαζί με το δάσκαλο Σόενο ενώθηκαν με τα συστήματα τους οι Κουροσάκι Κοσιγκάουα, Κατσουάκι Σάτο, Μάκι και Οισίι δημιουργώντας το Shinkakutojutsu δηλαδή την συνομοσπονδία νέων πολεμικών τεχνών.

Κάθε χρόνο στην Ιαπωνία γίνον-

ται δεκάδες πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών στο Shidokan Karate, με κύριο το ανοικτό πρωτάθλημα όλων των στυλ που διεξάγεται στο Τόκιο.

Το Shidokan τροποποιήθηκε από την αρχική του μορφή και διαμόρφωσε τη βασική παραδοσιακή τεχνική του όπως όλα τα παραδοσιακά συστήματα.

Η τεχνική είναι φανερά επηρεασμένη από το Kyokushinkai αλλά με πολύ έμφαση στην αναπνοή και το ιμπούκι δείχνοντας τάσεις επηρεασμού από τα Ryu.

Τα κάτα είναι βασικό στοιχείο μέσα στο σύστημα αφού από αυτά διδάσκει η ισορροπία η αναπνοή η κίνηση η αρμονία, και η τελειότητα. Έτσι λοιπόν η εκμάθηση όλων των παραδοσιακών τεχνικών των τυποποιημένων παραδοσιακών κινήσεων της κουλτούρας του καράτε είναι ο βασικός στόχος στην προπόνηση των αθλουμένων και βασική προϋπόθε-

ση για την απόκτηση της μούρης ζώνης.

Το Shidokan λοιπόν όπως όλα τα γνήσια Ιαπωνικά συστήματα έχει και αυτό τη δική του εξεταστική ύλη, για τις διάφορες βαθμίδες Kyu ή Dan και φυσικά τις δικές του προϋποθέσεις για την απόκτησή τους.

Στον αγωνιστικό τομέα κυριαρχεί το nock-down σύστημα (ολόκληρη επαφή) χωρίς όμως να αποκλείεται και ο παραδοσιακός αγώνας του ιπόν. Και δεν αποκλείεται διότι υπάρχει παραδοσιακή αγωγή που φέρνει πιο εύκολα τον αθλούμενο στο ιπόν μιας και ο συνδετικός κρίκος παραδοσιακής τεχνικής και Nock-down είναι το ιπόν κουμίτε.

Στην Ελλάδα π.χ. λόγω της επίσημης κρατικής ομοσπονδίας καράτε (Ε.Ο.Ε.Κ.) το Shidokan δεν μπορεί να αγωνιστεί με Nock-down στα επίσημα πρωταθλήματα της.

Η ανάγκη να αγωνιστεί σύμφωνα με τους κανονισμούς της ομο-

σπονδίας που είναι το ιπόν μας δίνει την ευκαιρία να αξιοποιήσουμε τις παραδοσιακές τεχνικές κάτι που δεν είναι δύσκολο για εμάς μιας και διδάσκονται. Γι' αυτό το λόγο οι αθλητές του Shidokan εξοικειώνονται γρήγορα με τον πρωταθλητισμό τόσο στο κούμιτε με κοντρόλ όσο και στα κάτα.

Τίποτα δεν είναι διακοσμητικό στο Shidokan. Είναι μια πολεμική τεχνική με βασικό σκοπό την αυτοάμυνα όπως σε όλα τα καράτε.

Το Nock-down που είναι ένα είδος αγώνα είναι εκείνο που κάνουν τους αθλητές να φαίνονται βάρβαροι και ακαλαίσθητοι στα μάτια άλλων που ασχολούνται μόνο με αγώνες κοντρόλ.

Πρώτα από όλα οι κανονισμοί μάχης στις διάφορες οργανώσεις δεν είναι η ουσία αλλά η βιτρίνα του καράτε όπου σκοπό έχει τη διαφήμιση του αθλήματος. Αυτό θα πει ότι στα πρωταθλήματα δεν βλέπουμε πραι-

ματική πολεμική τεχνική αλλά σπορ, στην άλλη περίπτωση θα θρηνούσαμε θύματα.

Μιλώντας για το Nock-Down τα περισσότερα παραδοσιακά στυλ δεν το έχουν ζήσει και το θεωρούν- δεν μπορώ να κατάλαβω γιατί; Ατεχνο και βάρβαρο. Με σκιασμένα φρύδια όμως και πρησμένα μάτια βγαίνουν οι αθλητές μόνο από τους αγώνες ημιεπαφής.

Σε αυτούς τους αγώνες που είναι, υποτίθεται, με κοντρόλ παρά τις φιλότιμες προσπάθειες που καταβάλουν οι διαίτητες δεν καταφέρνουν να αποτρέψουν τέτοια περιστατικά. Οι αγωνιζόμενοι δεν είναι εξοικειωμένοι με την επαφή με αποτέλεσμα πολλοί αγώνες να καταλήγουν σε μία τραυματική εμπειρία στον βωμό της τεχνικής.

Στο Nock-Down το σώμα ετοιμάζεται για την επαφή και ο αγωνιζόμενος ξέρει ότι θα δεχτεί όπως και θα ανταποδώσει χτυπήματα φυσικά σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Ο αγώνας με κοντρόλ και το Nock-down όταν παρουσιαστούν από ειδικούς στο είδος τους είναι και τα δύο φανταστικές τεχνικές. Έτσι λοιπόν όσοι ασχολούνται με το καράτε θα πρέπει να έχουν ανοικτό μυαλό και καρδιά για να δεχτούν και άλλους τρόπους μάχης και όχι παρωπίδες όπου δεν αφήνουν να βλέπουμε πέρα από τη μύτη μας.

Θα ήθελα να αναφερθώ στο χώ-

ρο της Ελλάδας και να εκφράσω ορισμένα παράπονα μου.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ απευθύνεται σε όλους εκείνους που αγαπούν το καράτε είτε ασχολούνται με αυτό είτε όχι.

Το Καράτε έχει διαφορετική νοστορπία από τα άλλα αθλήματα γιατί στη βάση του είναι πολεμική τεχνική. Βασικό λοιπόν στοιχείο και προϋπόθεση αλλά και ευθύνη απέναντι σε όλο αυτό τον κόσμο που παρακολουθεί την πορεία του καράτε είναι η ειλικρίνεια η οποία θα πρέπει να διακατέχει όλους εμάς που ασχολούμαστε με αυτό ανεξάρτητα με το κόστος προκειμένου να διαφυλάξουμε την αλήθεια.

Το Shidokan όπως και άλλα συστήματα καράτε αναγκάστηκε να προσαρτηστεί σε ένα από τα 4 αναγνωρισμένα στυλ της Ε.Ο.Ε.Κ. Ακολούθησε όλη τη διαδικασία που προέβλεπαν οι κανονισμοί της ομοσπονδίας προκειμένου να καταταχτούμε στους βαθμούς Νταν που έχουμε σε αντίστοιχα της Ε.Ο.Ε.Κ.

Λόγω της επιπολαιότητας πολλών εκπαιδευτών του Shidokan η εμφάνιση στις εξετάσεις δεν ήταν η αναμενόμενη παρά την επισταμένη προτροπή μου για την καλύτερη εμφάνισή τους, και αυτό γιατί δεν κατάλαβαν τη σοβαρότητα των εξετάσεων. Έτσι δε δούλεψαν επάνω στις συγκεκριμένες τεχνικές όπως έπρεπε.

Η κρίση που διέρχεται αυτή τη

στιγμή η χώρα μας έχει επηρεάσει και τα γυμναστήρια δυσμενώς. Έτσι λοιπόν δεν υπήρχε η ευχέρεια των μετακινήσεων για την παρακολούθηση τακτικών σεμιναρίων επάνω στην ύλη του συστήματος στο οποίο το Shidokan προσεταιρίστηκε.

Το σύστημα που ακολούθησε το Shidokan έχει τις απαιτήσεις του. Το Shidokan έχει τις δικές του απαιτήσεις. Η Ιαπωνία έχει τις δικές της απαιτήσεις και όλα αυτά περνούν μέσα από κάθε σύλλογο που αισθάνεται να τον πιάνουν από το λαιμό.

Δεν φτάνουν όμως αυτά αλλά το Shidokan κατηγορήθηκε ότι δεν κάνει παραδοσιακή τεχνική, ότι τα κάτα είναι διακοσμητικά και τέλος χαρακτηρίστηκε εμμέσως κανίβαλοι. Πώς είναι δυνατόν να μην έχουμε παραδοσιακή τεχνική και τα κάτα να είναι διακοσμητικά από τη στιγμή που αθλητές μας πλασάρονται στις πρώτες θέσεις στο κούμιτε και στα κάτα με ελλειπή εκπαίδευση όπως αναφέρθηκε.

Έχω μάθει να λέω την αλήθεια είτε πειράζει εμένα είτε τους άλλους. Δε λέω ότι εμείς ήμασταν οι συνεπείς ποτέ όμως δεν χαρακτηρίσαμε ή υποβαθμίσαμε κάποιο σύστημα ή τους ανθρώπους τους.

Εάν έγινε κάτι τέτοιο στο παρελθόν από κάποιον τιμωρήθηκε από τους άλλους, εμάς, που θεωρούμαστε συνετοί.

Έχουμε μάθει να τιμούμε όσους

αξίζουν.

Εάν κανιβαλισμός είναι η προσπάθεια που έχουμε καταβάλει τόσο χρόνια δημιουργώντας πρωταθλητισμό για μικρούς και μεγάλους, συμμετοχές σε όλο τον κόσμο με διακρίσεις σεμινάρια για κριτές και διαιτητές εξεταστικές περιόδους, οργάνωση συλλόγων με πλήρη διαφάνεια, καταμερισμό ευθυνών κ.α. πολλά τότε είμαστε κανίβαλοι και καλό θα είναι να κλείσουμε τους συλλογούς μας μιας και έπειτα από τέτοια πράγματα που γράφονται οι μαθητές μας μας κοπούν με καχυποψία.

Κάθε ένας από εμάς έχει την ιστορία του στο χώρο του καράτε. Ας αφήσουμε τους άλλους να μας κρίνουν. Στο καράτε χρειάζεται ο ένας την βοήθεια του άλλου. Το συμφέρον όλων μας είναι η ενδυνάμωση της Ε.Ο.Ε.Κ. δείχνοντας ενότητα και όχι να μιλάμε με ελαφριά τη σκέψη για άλλους.

Ζητώ συνγνώμη από όσους θα αισθανθούν άσχημα διαβάζοντας την επιστολή μου αλλά έχω ως πρόεδρος της ελληνικής οργάνωσης Shidokan και ως άτομο με ευαισθησίες οφείλω να απαντήσω σε όλα αυτά που θεωρώ ότι υποβαθμίζουν το επίπεδο του Shidokan Karate.

**Ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Σ.
Ληο Κατσούρας
4 DAN SHIDOKAN**



ΕΝΑ ΚΟΣΜΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΛΥΚΕΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ, ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΟΥΝ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΜΑΣ

ΤΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Το Κολλέγιο Αθλητικών Επιστημών (ΚΑΕ) αποτελεί το μοναδικό Ελληνικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, που ασχολείται με συνέπεια και υπευθυνότητα, στον χώρο της Αθλητικής, Επιστημονικής Εκπαίδευσης.

Το ΚΑΕ βλέπει με σιγουριά και υπευθυνότητα το μέλλον και αποτελεί την "μοναδική λύση" για όσους επιθυμούν σωστή εκπαίδευση και καθοδήγηση σε θέματα Αθλητικής Επιστήμης.

Η διοικητική και εκπαιδευτική δομή του βοηθά στον πρόωρο εντοπισμό των μελλοντικών εξελίξεων στην Αθλητική Επιστήμη, προσφέροντας έτσι "σπουδές με ουσία και νόημα".

Με τη σιγουριά που παρέχει, το άριστο Διδακτικό και Ερευνητικό προσωπικό του ΚΑΕ, τολμούμε να πούμε ότι, οι σπουδές στο Κολλέγιο Αθλητικών Επιστημών είναι ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ αξίας, γι' αυτό και αποτελούν την "πρωταρχική επιλογή", για όσους σοβαρά ενδιαφέρονται να σπουδάσουν "Αθλητικές Επιστήμες".

Είναι το μοναδικό Ελληνικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, μέλος του Ευρωπαϊκού Δικτύου Πανεπιστημίων για την "ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ" το οποίο και παρέχει τη μοναδική δυνατότητα απόκτησης του Ευρωπαϊκού Διπλώματος στο "Sports Management".

Το πρόγραμμα σπουδών στο Κολλέγιο Αθλητικών Επιστημών, εξασφαλίζει μια επιτυχή επαγγελματική σταδιοδρομία σε θέσεις: προπονητών ιδιωτικών, δη-

μοτικών ή σωματειακών γυμναστηρίων, προπονητών σε γυμναστήρια ξενοδοχειακών και γενικά τουριστικών επιχειρήσεων, προπονητών ή διοικητικών σε προγράμματα άσκησης κέντρων υγείας, άσκησης και μαζικού αθλητισμού και άλλες.

Αν θέλετε να σπουδάσετε Αθλητικές Επιστήμες, δεν έχετε παρά να μάθετε για το Κολλέγιο Αθλητικών Επιστημών και τις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης που σας προσφέρει η αποφοίτησή σας, και άλλες, από αυτό. Τότε θα καταλάβετε γιατί αυτές οι αθλητικές σπουδές αξίζουν πραγματικά.

Οι εγγραφές για το ακαδημαϊκό έτος 1994-95 έχουν αρχίσει και ο αριθμός εγγράφων περιορισμένος, με σειρά προτεραιότητας και κατόπιν επιλογής.

Δυνατότητα προεγγραφής υπάρχει μόνο για υποψηφίους των ΤΕΦΑΑ.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Κλεισθένους 409, 15234 στην Πεντέλη, τηλέφωνα: 8047 106 και 80323 467, Fax: 6135 606.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Το Studies of Sports Science ιδρύθηκε το 1989 από ομάδα επιφανών επιστημόνων, με στόχο τη δημιουργία μιας πρότυπης σχολής, αποκλειστικά εξειδικευμένης στις Αθλητικές Επιστήμες, που να παρέχει ευρύτερη κατάρτιση στους νέους προηγμέ-

νους κλάδους της, δίνοντας έμφαση, στις νεότερες κατευθύνσεις της αθλητικής παιδείας και πρακτικής.

Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Το STUDIES OF SPORTS SCIENCE είναι αυτόνομος Εκπαιδευτικός Οργανισμός και διοικείται από Πενταμελές Διοικητικό Συμβούλιο που ασκεί όλες τις αρμοδιότητες για τη λειτουργία του.

Οι εκπαιδευτικές αρμοδιότητες του STUDIES OF SPORTS SCIENCE, ασκούνται από το Επιστημονικό Συμβούλιο, το οποίο έχει την ευθύνη του καθορισμού του περιεχομένου εκπαίδευσης σπουδών, της επιλογής του Διδακτικού και Ερευνητικού Προσωπικού και των επιστημονικών εκδηλώσεων και εκδόσεων του STUDIES OF SPORTS SCIENCE.

Το Επιστημονικό Συμβούλιο του STUDIES OF SPORTS SCIENCE συνεργάζεται σε προγράμματα ερεύνης με το Τμήμα Αθλητικών Επιστημών του Πανεπιστημίου της Μασσαχουσέτης των ΗΠΑ.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος
Δρ. Κωνσταντίνος Παύλου, Εργοφυσιολογία - Διατροφή.
Αντιπρόεδρος
Δρ. Γεώργιος Ροντογιάννης, Αθλητιατρική - Καρδιολογία.
Γενική Γραμματέας
Λιλίκα Κουρή, Μ.Α., English,

The Pennsylvania State University, Μέλη
Δρ. Γρηγόρης Παπανίκος, Οικονομικά, Διοίκηση Επιχειρήσεων.

Δρ. Ιωάννης Κιμπούρης, Βιοχημεία-Φαρμακολογία.

Δρ. Παναγιώτης Σπυρόπουλος, Βιομηχανική-Στατιστική.

Δρ. Ιωάννης Χατζημηνάς, Καθηγητής Φυσιολογίας.

Επίτροπος του Πανεπιστημίου Μασσαχουσέτης - Amherst
Δρ. Frank Katch, Εργοφυσιολογία.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ

1.- Οι σπουδές στο STUDIES OF SPORTS SCIENCE διαρκούν 4 ακαδημαϊκά έτη. Κάθε ακαδημαϊκό έτος περιλαμβάνει δύο εξάμηνα, το χειμερινό και το εαρινό.

2.- Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει 13 εβδομάδες για διδασκαλία και 2 εβδομάδες για εξετάσεις.

3.- Οι τελικές εξετάσεις κάθε μαθήματος διεξάγονται αμέσως μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων του αντίστοιχου εξαμήνου και διαρκούν 2 εβδομάδες. Εάν η τελική βαθμολογία του φοιτητή σε ένα μάθημα είναι μικρότερη από 5, ο φοιτητής απορρίπτεται. Στην περίπτωση αυτή ο φοιτητής, υποχρεούται να παρακολουθήσει το μάθημα και πάλι χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Διδάκτρα θα καταβάλλονται για την τυχόν τρίτη παρακολούθηση του ίδιου μα-

θήματος (ανάλογα με τις Διδακτικές Μονάδες κάθε μαθήματος).

4.- Όλα τα μαθήματα είναι υποχρεωτικά. Κάθε μάθημα αντιστοιχεί σε ένα αριθμό διδακτικών μονάδων (Δ.Μ.) και ωρών διδασκαλίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Οι φοιτητές 3ου και 4ου έτους υποχρεούνται να καλύψουν 2 εξάμηνα Πρακτικής Άσκησης στο αντικείμενο του ενδιαφέροντός τους. Αυτό γίνεται μετά από έγκριση του Επιστημονικού Συμβουλίου και σε συνεργασία με τον καθηγητή του αντικειμένου.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΤΟ STUDIES OF SPORTS SCIENCE

1.- Απολυτήριο Ελληνικού Λυκείου ή ισοδύναμο του εξωτερικού.

2.- Ιατρική βεβαίωση κατάστασης υγείας.

3.- Πιστοποίηση αθλητικής εμπειρίας και πιστοποιητικό επίδοσης σε αγωνίσματα.

4.- Προσωπική συνέντευξη με μέλος του Ε.Σ.

5.- Δύο φωτογραφίες.

Οι φοιτητές επιλέγονται αφού συμπληρώσουν το ειδικό έντυπο εγγραφής, προσκομίσουν τα κατάλληλα πιστοποιητικά και καταβάλλουν τις δαπάνες εγγραφής των σπουδών τους. Το STUDIES OF SPORTS SCIENCE διατηρεί το δικαίωμα να μη δεχθεί φοιτητές ή να τους αφαιρέσει το δικαίωμα παρακολούθησης των μαθημάτων, εφόσον δεν ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις επίδοσης, υγείας και ήθους.

ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Για τη μεταγραφή ενός φοιτητή από άλλο Κολλέγιο ή Πανεπιστήμιο ημεδαπής ή αλλοδαπής στο STUDIES OF SPORTS SCIENCE, απαιτούνται τα εξής:

1.- Να εκπληρωθεί τις προϋποθέσεις εισαγωγής που απαιτούνται για τους πρωτοετείς.

2.- Αίτηση εγγραφής δύο μήνες νωρίτερα από την ημερομηνία έναρξης του εξαμήνου.

3.- Κατάθεση στη Γραμματεία

του STUDIES OF SPORTS SCIENCE, αντιγράφου επίσημης βαθμολογίας όλων των μαθημάτων, τα οποία ο σπουδαστής παρακολούθησε στο Κολλέγιο ή Πανεπιστήμιο από το οποίο μεταγράφεται.

4.- Αξιολόγηση της επίσημης βαθμολογίας από τη Γραμματεία του STUDIES OF SPORTS SCIENCE.

5.- Βεβαίωση του Κολλεγίου ή Πανεπιστημίου από το οποίο προέρχεται, ότι το υπό μεταγραφή φοιτητής έχει εκπληρώσει όλες τις υποχρεώσεις του.

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

Η φοιτητική ιδιότητα αποκτάται με την εγγραφή του φοιτητή στο STUDIES OF SPORTS SCIENCE, και χάνεται αυτόματα με τη λήψη του Πιστοποιητικού Σπουδών, ανεξάρτητα από τα χρόνια που έχουν μεσολαβήσει και ανεξάρτητα από το εάν στο μεταξύ διάστημα ο φοιτητής σπουδάζει κανονικά ή έχει διακόψει για κάποιο χρονικό διάστημα.

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Ο φοιτητής, με την εγγραφή του, ασφαλίζεται αυτόματα για ατύχημα μέσα και έξω από το χώρο του STUDIES OF SPORTS SCIENCE, για όλη τη διάρκεια των σπουδών του στο STUDIES OF SPORTS SCIENCE.

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Στους φοιτητές παρέχονται διευκολύνσεις κατά τις μετακινήσεις τους με λεωφορείο του STUDIES OF SPORTS SCIENCE, καταβάλλοντας ένα συμβολικό ποσό. Επίσης, εξασφαλίζονται στους φοιτητές του έκπτωσης στις αεροπορικές μετακινήσεις στο εσωτερικό και εξωτερικό.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1.- Η παρακολούθηση των μαθημάτων είναι υποχρεωτική σε όλα ανεξαιρέτως τα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Στην περι-

πτωση που οι φοιτητές συγκεντρώνουν απουσίες άνω των 3 ωρών σε κάθε μάθημα, δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις.

2.- Για σοβαρούς λόγους υγείας και για άμεση συμμετοχή σε αγώνες θα δίδεται έγκριση για επιπλέον απουσίες. Για τις επιπλέον απουσίες απαιτείται η σύμφωνη γνώμη του καθηγητή κάθε μαθήματος και έγκαιρη γραπτή αίτηση του φοιτητή προς το Επιστημονικό Συμβούλιο για την έγκρισή του. Η έγκριση αυτή δεν ισχύει για προπονήσεις.

3.- Καθόλη τη διάρκεια των σπουδών, η παρακολούθηση των Τμημάτων της Αγγλικής και Γερμανικής γλώσσας είναι υποχρεωτική. Στόχος του ΚΑΕ είναι να εφοδιάσει μέσα σε μία περίοδο 4 ετών όλους τους φοιτητές με επαρκείς γνώσεις στις γλώσσες αυτές. Αυτό σημαίνει ότι η διδασκαλία των ξένων γλωσσών στο STUDIES OF SPORTS SCIENCE απευθύνεται κατά κύριο λόγο στους φοιτητές εκείνους που δεν έχουν αποκτήσει τις οριζόμενες ως επαρκείς γνώσεις.

4.- Η διδασκαλία των ξένων γλωσσών οργανώνεται σε 4 ετήσιους κύκλους μαθημάτων που αντιστοιχούν σε 4 επίπεδα γνώσεων τα οποία χαρακτηρίζονται ως επίπεδα 100 (αρχαρίων), 200, 300 και 400.

5.- Η επάρκεια των γνώσεων στη ξένη γλώσσα πιστοποιείται μέσα από ένα σύστημα αξιολόγησης που στηρίζεται στη συνεχή παρακολούθηση, στην ενεργό παρουσία και στην προφορική απόδοση του φοιτητή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, καθώς και στην απόδοσή του στις γραπτές εργασίες και διαγωνίσματα που θα καθορίζονται από τον καθηγητή. Ο θεσμός της τελικής εξέτασης δεν ισχύει για τις ξένες γλώσσες, καθώς επίσης και ο θεσμός των εξεταστικών περιόδων.

6.- Όσοι από τους φοιτητές δηλώσουν ότι έχουν γνώση της μίας ή και των δύο ξένων γλωσσών που διδάσκονται στο ΚΑΕ, συμμετέχουν σε κατακτήτρια εξέταση για να οριστεί το επίπεδο το οποίο πρέπει να παρακολουθήσουν. Όσοι φοιτητές επιτύχουν σε επίπεδο ανώτερο του 400

στη μία ή στις δύο γλώσσες, απαλλάσσονται από την υποχρέωση παρακολούθησης της γλώσσας αυτής.

7.- Η διδασκαλία των ξένων γλωσσών και των πρακτικών μαθημάτων πραγματοποιείται σε Τμήματα στα οποία ο αριθμός δεν υπερβαίνει τους 14.

8.- Στην περίπτωση που ο φοιτητής έχει υπερβεί το όριο απουσιών, η Γραμματεία θα γνωστοποιεί στον φοιτητή ότι δεν δύναται να συνεχίσει την παρακολούθηση των μαθημάτων. Στην περίπτωση αυτή, ο φοιτητής θα υποχρεούται να παρακολουθήσει το μάθημα, το επόμενο ακαδημαϊκό έτος, ή εάν αυτό προσφέρεται το επόμενο εξάμηνο.

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Ο φοιτητής με την εγγραφή του, παραλαμβάνει από τη Γραμματεία του STUDIES OF SPORTS SCIENCE στολή, την οποία φέρει κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας των πρακτικών μαθημάτων και αγώνων.

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

Με την αίτηση εγγραφής, ο φοιτητής υποχρεούται να καταβάλλει το ποσό της εγγραφής, το οποίο δεν επιστρέφεται ούτε συμψηφίζεται στα διδάκτρα του ακαδημαϊκού έτους. Η πληρωμή των διδασκτρών μπορεί να γίνει με έναν από τους ακόλουθους τρόπους:

Εφόσον τα διδάκτρα καταβληθούν μέχρι την πρώτη εβδομάδα των μαθημάτων του ακαδημαϊκού έτους, παρέχεται έκπτωση 15% επί του συνολικού ετήσιου ποσού.

Τα διδάκτρα κάθε εξαμήνου καταβάλλονται την πρώτη εβδομάδα μαθημάτων κάθε εξαμήνου.

Τα ετήσια διδάκτρα δεν περιλαμβάνουν το κόστος των βιβλίων, των σημειώσεων και της μετακίνησης των φοιτητών.

Το STUDIES OF SPORTS SCIENCE διατηρεί το δικαίωμα να αναπροσαρμόζει τα διδάκτρα σε ετήσια βάση.

Το ποσοστό αύξησης δεν θα υπερβαίνει τον πληθωρισμό.

ΤΕΛΟΣ



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-DO

Με πολλές δραστηριότητες συνεχίστηκε η καλοκαιρινή περίοδος των συλλόγων που περιλαμβάνονται στην δύναμη του "ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ DO" για την ανάπτυξη και τη διάδοση του παραδοσιακού καράτε στη χώρα μας.

Σεμινάρια έγιναν στους συλλόγους της Κέρκυρας και στους συλλόγους της Φθιώτιδας υπό την επίβλεψη και τη διδασκαλία του σενσέι Γιώργου Ντούκα.

Επίσης ο κ. Ντούκας ταξίδεψε για δεύτερη φορά μέσα στη σεζόν στην Αμερική, όπου είχε εποικοδομητική συζήτηση με τους εκεί παράγοντες του συστήματος και επέστρεψε με πλουσιότερη ύλη για τους μαθητές του.

Ο Sensei Γ. Ντούκας αρχηγός, οργανωτής και υπεύθυνος του συστήματος του ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ DO στην Ελλάδα χαιρετίζει τους αθλητές όλων των συλλόγων του που είναι:

Αθηναϊκός σύλλογος, Πανελληνίος Αθλητικός Σύλλογος, Μαυρομάτης Μεταμόρφωση, Αχαρναϊκός, Άνω Λιοσίων, Κέρκυρας, Λευκίμης, Σπαρτίλας, Κανόνι, Αμαλιάδας Βαρθολομιού, Σιμόπουλου, Γαστούνη, Δομο-

κός, Καμμένα Βούρλα, Αγ. Κωνσταντίνος, Αρκίτσα, Λειβανάτες, Αταλάντη, Τραγάνα, Μαλεσίνια, Μαρτίνο, Λάρυμνα, Αγ. Ιωάννης, Νέο Κόκκινο, Κάστρο και Αγ. Γεώργιος Βοιωτίας του εύχεται καλή χειμερινή περίοδο με περισσότερη όρεξη για μια καλύτερη προσπάθεια στο άθλημα του Καράτε και βέβαια στα πλαίσια του "νους υγιής εν σώματι υγιή". Τους εύχεται καλή πρόοδο στα μαθήματά τους πρώτα και στο Καράτε αμέσως μετά.

Ο κ. Ντούκας λάτρης του αθλήματος του καράτε και γενικότερα της άσκησης του σώματος και του πνεύματος διαμόρφωσε σ' ένα χώρο 3.000 τ.μ. ένα υπερσύγχρονο γυμναστήριο, όπου ένας όροφος 1.000 τ.μ. στεγάσει ένα σύγχρονο Dojo για την καλύτερη εκπαίδευση των αθλητών στο ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ και στην αυτοάμυνα.

Επίσης ο κ. Ντούκας έχει καταφέρει να συνδυάσει την τεχνική του καράτε με τη δύναμη που προσφέρει το body building σ' ένα ξεχωριστό χώρο με οργάνωση τελευταίας τεχνολογίας, πιστεύοντας στο καλύτερο αποτέλεσμα που προσφέρει ο συνδυασμός. Ακόμα στο νέο υπερσύγχρονο γυμναστήριο υπάρχουν ανεξάρτητοι χώροι aerobic για τους λάτρεις της ά

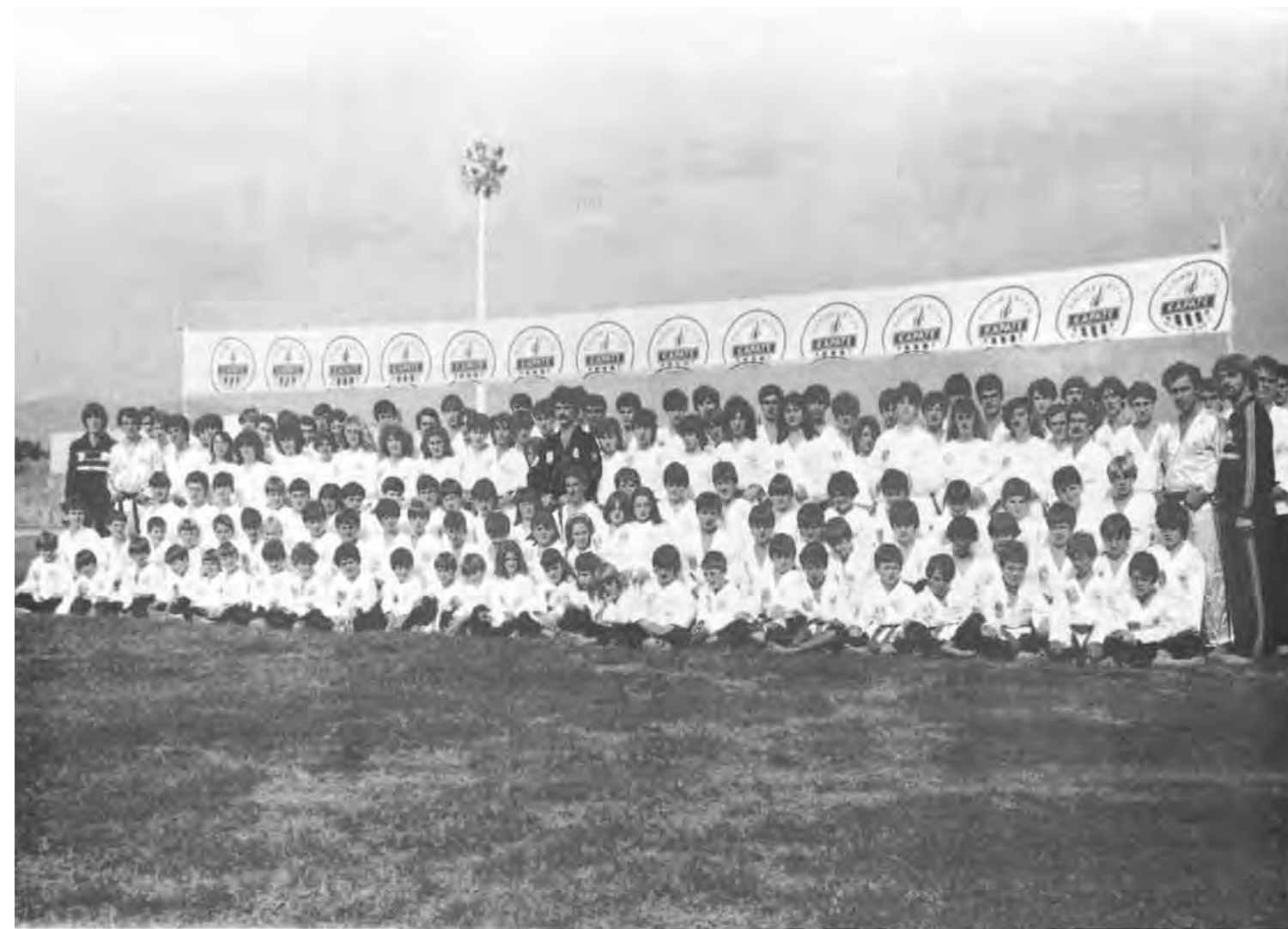
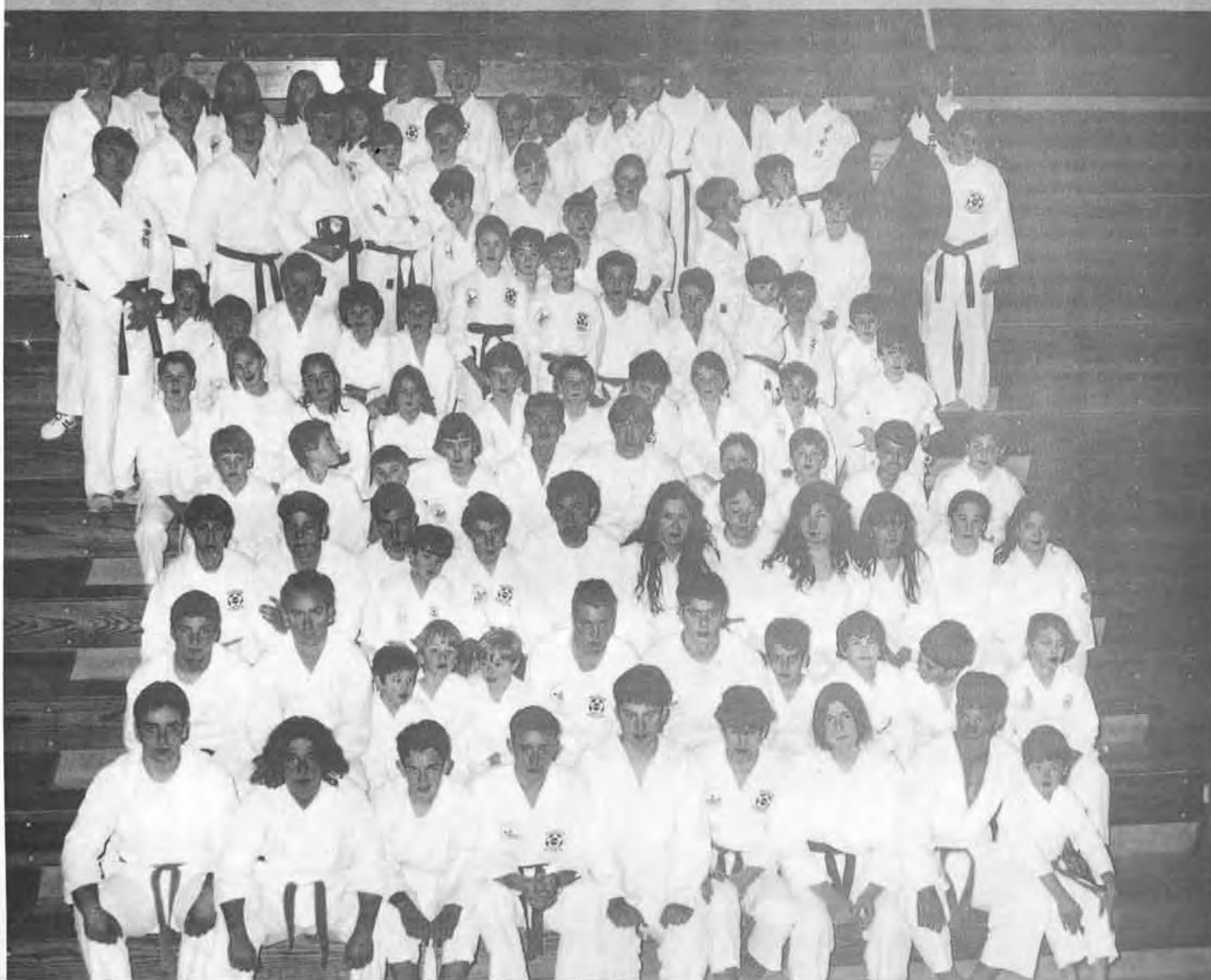


ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ 12 ΧΡΟΝΙΑ

... με πρωτοβουλία και συνεχείς προσπάθειες του ιδρυτή του Γιώργου Ντούκα. Στις φωτογραφίες μας βλέπετε πολυπληθή τμήματα από μερικούς από τους υπερτριάντα συλλόγους του ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ. Επάνω, από την Κεντρική Ακαδημία, Δυρραχίου 88, τηλ. 5149159. Κάτω αριστερά, οι σχολές στις Λιβανάτες και στα Καμμένα Βούρλα. Κάτω δεξιά, τμήματα στον Άγιο Ιωάννη (ΛΑΡΚΟ), στην Ακαδημία Ελλάς Καράτε και στην Τραγάνα.



Τμήματα του Κοέι-Καν Καράτε από το Βαρθολομιό, Σιμόπουλο Ηλείας και Αμαλιάδα



Αριστερά από παλιά επίδειξη στο Σπύρτινγκ.
Επάνω, κοινή υπαίθρια προπόνηση συλλόγων του Κοέι-Καν Καράτε.

σκησης του σώματος και της καλής φυσικής κατάστασης, Σάουνα, τμήμα φυσικοθεραπείας και διαιτητικής. Επιπλέον λειτουργεί ένας ξεχωριστός ευχάριστος χώρος μπάρ με θέα προς όλη την Αθήνα, όπου μπορεί κάποιος να χαλαρώσει με τους φίλους του πίνοντας, ένα αναψυκτικό ή καφέ.

Στους χώρους αυτούς θα φιλοξενηθούν οι Αμερικάνοι αθλητές που θα έλθουν στην Ελλάδα στα πλαίσια της διοργάνωσης του εσωτερικού Πανελληνίου πρωταθλήματος που θα γίνει το Νοέμβριο.

Η μεγάλη δύναμη των 30 συνεργαζόμενων συλλόγων του ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ είναι πιστή στις αρχές του παραδοσιακού καράτε και απο-

φασισμένη να ενισχύσει θέσεις αγνού-αθλητικού ιδεώδους στον τεχνικό και διοικητικό τομέα στη συγκλονιστική κρίση αξιών που συνταράσσει την ΕΟΕΚ και τους συλλόγους της αυτή την εποχή.

Ο αθλητισμός πρέπει να καθαρίσει από τα οργανωμένα εμπορικά συμφέροντα και να παραδίδεται με απόλυτη διαφάνεια στις λειτουργίες του στον κάθε ενδιαφερόμενο.

Είναι απαράδεκτη και επιλήψιμη κάθε άρνηση, από οποιοδήποτε όργανο της ΕΟΕΚ για ενήμερωση, επίβλεψη και έλεγχο από το κυρίαρχο όργανο της Ομοσπονδίας, που είναι η Γενική Συνέλευση των αντιπροσώπων των Συλλόγων.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Γιώργος Ντούκας
ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ

ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ 26 ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ. ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΟΙ 17 ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΟΕΚ ΚΑΙ ΜΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΨΗΦΟΥ !!!

Βρισκόμαστε στη δυσάρεστη θέση να διαμαρτυρηθούμε και από αυτές τις σελίδες για τη μεροληπτική, αρνητική αντιμετώπιση πέντε νέων συλλόγων του συστήματός μας που έκαναν αίτηση στην ΕΟΕΚ για να γίνουν μέλη της.

Παρόλο που τα καταστατικά των πέντε αυτών νέων συλλόγων είναι ναυμοιοτύπα με εκείνα των δεκαετηνιά παλιότερων (ήδη μελών της ΕΟΕΚ και αναγνωρισμένα από την ΓΤΑ).

Το ΔΣ της ΕΟΕΚ ενεργώντας περιέργα, αντιφατικά και αδικαιολογήτα, δεν αναγνωρίζει τους παρακάτω συλλόγους, αλλά ζητάει αυθαίρετα τροποποιήσεις στα καταστατικά τους, με αποτέλεσμα την χωρίς λόγο παρεμπόδιση της ομαλής λειτουργίας τους.

Οι παρεμποδιζόμενοι σύλλογοι είναι:

1. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΜΑΛΕΣΙΝΑΣ
2. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΣΠΑΡΤΙΛΑ
3. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΓΙΟΥ

4. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ Β. ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ
5. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Σημειωτέον ότι ο πρώτος εξ αυτών είχε υποβάλει την αίτηση εγγραφής στην ΕΟΕΚ με τα πλήρη δικαιολογητικά τον Ιανουάριο 1994 και πήρε απάντηση τον Ιούνιο (δηλ. μετά από έξι μήνες).

Παράλληλα, και με βάση το σκεπτικό της ελεύθερης πρόσβασης στα παραστατικά δαπανών και γενικά στα οικονομικά της ΕΟΕΚ, όπως δεσμεύτηκε στη Γενική Συνέλευση του Φεβρουαρίου 1994 το ΔΣ της ΕΟΕΚ, οι σύλλογοι του ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ προτίθενται να ζητήσουν λεπτομερή ενημέρωση για όλες τις δαπάνες της Ομοσπονδίας.

Με εξουσιοδότηση των 26 συλλόγων

Γιώργος Ντούκας

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ GOSHIN SHOTOKAN KARATE

Επιβραβεύτηκε η προσπάθεια που γίνεται από τον προπονητή του αθλητικού συλλόγου Καράτε GOSHIN Παναγιώτη Λιβανό και τους αθλητές του.

Μετά από προγραμματισμένη και συνεχή σκληρή προπόνηση οι αθλητές που συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδών-Κορασίδων που έγινε το Μάιο '94, σημείωσαν τις παρακάτω επιτυχίες:

Νίκος Λιανός 1η θέση στα Κατά 12-14 ετών

Χρήστος Χρήστου 2η θέση στο Kumite στην κατηγορία -55 κιλά

Μάρκος Σκόρδος 4η θέση στα κατά 10-12 ετών

Θωμάς Πλακιάς 5η θέση στα κατά 8-10 ετών

Αριστέα Κονιδάρη 4η θέση στα κατά 8-10 ετών

Ελένη Λευκαδίτη 5η θέση στα κατά 10-12 ετών και 4η θέση στο Kumite στην κατηγορία -45 κιλά.

Με μεγάλη συμμετοχή και επιτυχία διεξήχθησαν οι καθιερωμένες εξετάσεις για KYU που έγιναν στις 15-6-94. Χαρακτηριστικό ήταν το υψηλό επίπεδο των αθλητών τόσο στην τεχνική κατάρτιση όσο και στο αθλητικό πνεύμα.

Από τη διοίκηση του Συλλόγου

Στις φωτογραφίες, τμήμα μαθητών του GOSHIN με τους Παναγιώτη Λιβανό και Νικήτα Ζαρουχλιώτη και κάτω ο Παναγιώτης Λιβανός με νικητές των Πανελληνίων Αγώνων.



ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛΟΤ, ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΑ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝ.
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΑΙ ΦΟΙΤ.ΜΕΡΙΜΝΑΣ**

Αθήνα 27 Απριλίου 1994

**Προς την Ελληνική Ομοσπονδία
ΤΑΕΚWON-DO**

ΘΕΜΑ: Εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση αθλητών του ΤΑΕΚWON-DO (I.T.F.).

Σε απάντηση σχετικού εγγράφου σας προς τον Υπουργό Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων κ. Δ. Φατούρο για την επέκταση των ευεργετικών διατάξεων εισαγωγής στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση των αθλητών του ΤΑΕΚWON-DO που κατέκτησαν διεθνείς διακρίσεις στην Τεχνική I.T.F., σας γνωρίζουμε ότι απόφαση του κ. Υπουργού είναι να μελετηθεί εξ' υπαρχής η όλη διαδικασία της εισαγωγής αθλητών στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση.

Κατά την ανωτέρω μελέτη θα εκτιμηθεί η σχετική πρότασή σας, σε συνδυασμό με παρόμοια αιτήματα και άλλων Ομοσπονδιών για διάφορα αγωνίσματα που δεν περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ε.Υ.

**Ο Προϊστάμενος του
Τμήματος
Χ. ΜΠΑΛΙΚΟΣ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ**

Αθήνα 10-5-1994

**ΠΡΟΣ: Την Ελληνική Ομοσπονδία
ΤΑΕΚWON-DO**

Απαντώντας στο αριθ. 588/18-4-1994 έγγραφό σας, σχετικό με την διεξαγωγή σχολικών αγώνων Taekwon-do, σας γνωρίζουμε ότι, σύμφωνα με την Γ4/1770/30-11-1993 Απόφαση που δημοσιεύθηκε στο Φ.Ε.Κ. 908/17-12-1993 τ.Β', είναι δυνατόν να διεξαχθούν σχολικοί αγώνες σε αθλήματα που δεν περιλαμβάνονται στην παραπάνω Απόφαση σύμφωνα με τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Αγώνες σε επίπεδο νομού. Κάθε Νομαρχιακή Οργανωτική Επιτροπή (Ν.Ο.Ε.) Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων έχει δικαίωμα να προσθέσει μέχρι την Β' φάση (νομού) και άλλα αθλήματα που κρίνει ότι μπορούν να διεξαχθούν λόγω τοπικών συνθηκών, μετά από έγκριση της Κεντρικής Οργανωτικής Επιτροπής (Κ.Ο.Ε.).

2. Πανελλήνιοι σχολικοί αγώνες. Για να διοργανωθούν Πανελλήνιοι σχολικοί αγώνες σε άλλα αθλήματα εκτός από αυτά που ήδη διεξάγονται πρέπει να έχουν διοργανωθεί αντίστοιχοι αγώνες σε δεκαπέντε (15) τουλάχιστον νομούς για δύο (2) συ-

νεχείς σχολικές χρονιές με συμμετοχή τουλάχιστον διακοσίων (200) μαθητών και μαθητριών εφόσον πρόκειται για ατομικό άθλημα όπως το Taekwon-do.

Ο Διευθυντής Φυσικής
Αγωγής
Θωμάς Χαρωτής

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ TKD**

ΠΡΟΣ: Κο ΘΩΜΑΙΔΗ -

ΠΡΟΕΔΡΟ ΕΛΟΤ

ΑΠΟ: Γενική Γραμματεία της
WTF

Αγαπητέ Κε. Θωμαΐδη,

Αναφερόμενος στο FAX σας με αρ. πρωτ. 730 στις 20-5-1994, έχω την ευκαιρία να σας εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για τις δραστηριότητες σας για την προώθηση του TKD να γίνει Ολυμπιακό άθλημα.

Σύμφωνα με την αίτησή σας, θα σας στείλω 2 ακόμη Βιβλία του TKD μαζί με τα αποτελέσματα του 11ου Παγκοσμίου Πρωτ/τος TKD που έγινε στην Ν. Υόρκη, στην Αμερική τον περασμένο Αύγουστο. Θα τα λάβετε έγκαιρα ταχυδρομικώς.

Ελπίζοντας να συνεχίσετε τις προσπάθειές σας για την ανάπτυξη του TKD.

Ειλικρινά

**KUM-HONG-LEE
ΓΓ WTF**

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ
ΤΑΕΚWONTO ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΤΙΚΗ
ΔΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΤΥ**

**ΠΡΟΣ: EUROPEAN TAEKWONDO
UNION**

**COUNTRY GREECE
NAME OF YOUR
ASSOCIATION: GREEK
TAEKWON-DO FEDERATION
(GR.T.F.)**

ADDRESS: 137, Avenue Syngrou
-P.C. 17121 - Nea Smyrni-Athens
TEL.: 0030-9314330/FAX: 0030-9314332

**NUMBER OF MEMEBRS IN
YOUR NATIONAL EXECUTIVE
BOARD: 15
NUMBER OF REGISTERED
TAEKWONDO STUDENTS: ABOUT
17.000**

**TOTAL ABOUT 40.000
MEN ABOUT 30.000
WOMEN ABOUT 10.000
-18 YEAR ABOUT 27.000
+18 YEAR ABOUT 3.000**

**NUMBER OF CLUBS: 377
NUMBER OF REFEREES:
NATIONAL: 30**

**TOTAL: 305 INTERNATIONAL:
8**

**NUMBER OF BLACK BELTS:
2.300
ANNUAL MEMBERSHIP FEE:
(paid by each student on the
federation): They do not pay
FINANCIAL SUPPORT FROM**

GOVERNMENT: YES
FINANCIAL SUPPORT FROM NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE: YES
DO YOU HAVE A PERMANENT OFFICE FOR YOUR FEDERATION: YES

IF YES, HOW MANY PERMANENT EMPLOYEES FOR TAEKWONDO: 9
HAW MANY COMPETITIONS DO YOU ORGANISE YEARLY: ABOUT 30
International: 1
National: 2
Regional: 27
TOTAL POPULATION IN YOUR COUNTRY: 10.000.000

Αθήνα, 30-5-1994 ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με επιτυχία αλλά και σημαντικές απουσίες πρωταθλητών λόγω στατεύσεως ή τραυματισμών (Καραμούτσιος-Ιωνάς-Μαγαλιός-Θωμάϊδης-Μπαδάς-Πεχλιβάνης), διεξήχθη το 8ο από την ίδρυση της ομοσπονδίας Πανελληνίο Πρωτάθλημα ΤΑΕΚΩΝ-DO "Ανδρών-Γυναϊκών", στο Ε.Α.Κ. Αμπελοκήπων στην Θεσσαλονίκη στις 28-29 Μαΐου 1994.

Θλίψη έχει προκαλέσει σε όλο τον κύκλο του ΤΑΕΚΩΝ-DO ο σοβαρός τραυματισμός του Προπονητή του ΤΑΕΚΩΝ-DO κ. Π. Ιωαννίδη, λόγω της ανατροπής του αυτοκινήτου του κατά την μετάβαση του από Αθήνα σε Θεσσαλονίκη για να συμμετάσχουν στο παραπάνω Πρωτάθλημα. Στο ίδιο αυτοκίνητο ταξίδευαν μαζί του και οι αθλητές του Συλλόγου του Καπετανάκης, Παναγοπούλου, Ρίγκος, Μαγαλιός, οι οποίοι ευτυχώς τραυματίστηκαν ελαφρότερα.

Τα αποτελέσματα ανά κατηγορία είναι τα εξής:

ΑΝΔΡΕΣ:

- (-50) κ. 1ος Παγιαβλής (Μ. Αλέξανδρος Πτολεμαϊδας) - 2ος Αμβρασιάδης (Παρ. Δράμας)
(-54) κ.: 1ος Χορταρίας (Αιγάλεω) - 2ος Κοταρίδης (Σερρών) - 3ος Γούλης (Νέο Ψυχικό) - 3ος Παπαγεωργίου (Αιγάλεω)
(-58) κ.: Ορμανλίδης (Νέας Βύσσας) - 2ος Κοντοράς (Λαμίας) - 3ος Κιμής (Βύρωνα) - 3ος Κιοσκερόγλου (Αιγάλεω)
(-64) κ.: 1ος Μιμιγιάννης (Ακαρνανίας) - 2ος Καραϊσαρογλου (Μενεμένης) - 3ος Καπάνης (Αιγάλεω) - 3ος Ζηνέλης (Αιγάλεω)
(-70) κ.: 1ος Ιακωβάκης (Θέσσαλος) - 2ος Γλύκης (Μ. Αλέξανδρος

Θεσ/κης) - 3ος Κώπτας Κων/νος (Πυγμή Βεροίας) - Πατσιαρίδης (ΑΦΚΧ Ορεστιάδας).
(-76) κ.: 1ος Μυλωνάς (Φερρών) - 2ος Παπδέας (Αιγάλεω) - 3ος Μπαμπουρίδης (Μενεμένης) - 3ος Κουτσονικόλας (Φερρών).
(-83) κ.: 1ος Δανηλίδης (Σερρών) - 2ος Τολιός (Σερρών) - 3ος Χρηστίδης (Μ. Αλέξανδρος Ξάνθης) - 3ος Ανδριακόπουλος (Δόξα Πατρών).
(+83) κ.: 1ος Μανώλης (Ολυμπος) - 2ος Κωστόγλου (ΚΩΣ) - 3ος Κωφίδης Σάββας (Σιντικής) - 3ος Κατσιγιάννης (Δόξα Πατρών).

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

(-43) κ. 1η Καρασιούνα (Λασσάνης) - 2η Μαρκέτου (Αιγάλεω) - 3η Μαρούλη (ΑΓ. & ΠΑΡ. ΤΚΔ) - 3η Αγγελάκου (Νέο Ψυχικό).
(-47) κ. 1η Τρίχα (ΑΟΓ Κομοτηνής) - 2η Ψαρρή (Αργυρούπολης) 3η Φριδά (Θέσσαλος) - 3η Κρητικοπούλου (ΑΓ. & ΠΑΡ. ΤΚΔ).
(-51) κ. 1η Πουλημα (Αιγάλεω) - 2η Χουσιάδα (Ευρυτανίας) - 3η Τσαμιλή (Κρόνος) - 3η Κονδυλιά (Αιγάλεω).
(-55) κ. 1η Καραπαθάκη (Μενίδι) - Μπιμπάση (Αλεξανδρούπολης) - Κουτάλου (Αθήνας) - Γκιουρτζή (Αθήνας).
(-60) κ. 1η Κιοσκερόγλου (Αιγάλεω) - 2η Μιλιώνη (Βύρωνα) - Τριανταφύλλου (Μενεμένης) - 3η Ντουμπλάσκου (Μ. Αλέξανδρος Ξάνθης).
(-65) κ. 1η Δροσίδου (ΟΦΓ Ορεστιάδας) - 2η Τσουκνίδου (ΦΚΧ Ορεστιάδας) - Κυριακοπούλου (Πυγμή) - Αυγέρη (Αισχύλος).
(-70) κ. 1η Κεχαγιά (Νέας Ιωνίας Βόλου) - 2η Ορφανίδου (Μενεμένης) - 3η Αγγελάκου (Χο-Γκου) - 3η Παυλίδου (Αθήνας).

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.Τ.

ΔΙΑΣΥΜΜΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕΚΩΝ-DO "ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ" της ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΝΗΣΩΝ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΠΑΙΔΕΣ -28

1. Τσεκούρας (Χαϊδάρη)
2. Κωνσταντακόπουλος (Πυγμή)
3. Γιαννούλης (Χαλκίδα)
3. Αρμάος Μαν. (Πυγμή)

ΠΑΙΔΕΣ 28-32

1. Κουρέντης (Περιστερί)
2. Πετούσης (Βοιωτικός)
3. Τσακίρης (Βοιωτικός)
3. Κουτσής (Κολωνός)

ΠΑΙΔΕΣ 32-36

1. Μυρισιώτης (Αρης)
2. Καραμπέλας (Κορυδαλλός)
3. Πιτσιάλης (Νίκη)
3. Ευγενικός (Νίκη)
ΠΑΙΔΕΣ 36-40
1. Μουρούτσος (Δάφνη)
2. Πουλόπουλος (Αισχύλος)
3. Κουβάρης (Κερασίνη)
3. Κιταγιός (Κολωνός)

ΠΑΙΔΕΣ 40-45

1. Μουρούτσος (Δάφνη)
2. Μουζάκης (Αιγιάς)
3. Χανδακας (Νίκη)
3. Σοφιανός (Γ.Σ. Αιγάλεω)

ΠΑΙΔΕΣ 45-50

1. Σίμος (Μαχ. Αμπελοκήπων)
2. Μεταξάς (Αμαρουσίου)
3. Βάσσος (ΟΛ. Φλόγα)
3. Αναστασόπουλος (Νίκαιας)

ΠΑΙΔΕΣ 50-54

1. ΣΠΑΘΑΣ (Κερασίνη)
2. Χαλκιοπούλας (Κερασίνη)
3. Κοτρομαγιός (Κερασίνη)
3. Κολοβός (Λειβαδιάς)

ΠΑΙΔΕΣ 54-58

1. Φώσκολος (Περιστερί)
2. Ντζηφάς (Αρης)
3. Κοκκαλάκης (Κέφαλος)
3. Τσαχλιδής (Αγ. Παρ.)

ΠΑΙΔΕΣ 58-64

1. Καγιάνης (Κερασίνη)
2. Κολοτσής (Αιγιάς)
3. Τσοκάνης (Ψαχνά)
3. Ζαχαράτος (Περιστερί)

ΠΑΙΔΕΣ 64 και πάνω

1. Παναγιωτίδης (Αισχύλος)
2. Αλεξόπουλος (Χαλκίδας)
3. Φαμέλος (Ελπίδες)
3. Μπαλτάς (Δάφνη)

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ -27 ΚΑΙ 27-31

1. Κεκιά (Νίκη)
2. Μαρούγκα (Αισχύλος)
3. Ουζουνίδου (Γ.Σ. Αιγάλεω)

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 31-35

1. Ψαλίδα (Περιστερί)
2. Λυγερού (Αισχύλος)
3. Κεκιά (Νίκη)
3. Καββάλου (Αμαρουσίου)

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 35-39

1. Μπίρμπα (Ανω Λιοσίων)
2. Χριστοδουλάκη (Ανω Λιοσίων)
3. Ζηκούλη (Δάφνη)
3. Διβόλη (Νίκη)

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 39-43

1. Λογοθετίδου (Ανω Λιοσίων)
2. Χριστοδουλάκη (Ανω Λιοσίων)
3. Μακρή (Κερασίνη)
3. Κανέλλου (Νίκαιας)

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 43-47

1. Κουβάρη (Κερασίνη)
2. Δημητρακοπούλου (Ανω Λιοσίων)
3. Σκουρλέτου (Περιστερί)
3. Μαντέλου (Ζευς)

Κορασίδες 47-51

1. Μητόγλου (Κερασίνη)
2. Αλιφρακή (Κερασίνη)
3. Καπετανίου (Χαλκίδα)
3. Μπιτζού (Κολωνός)
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 51-55
1. Παναγοπούλου (Ανω Λιοσίων)
2. Σταμέλου (Αρης)
3. Μπακάλη (Νίκη)
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 55-60
1. Σκορδά (Αρτάκης)
2. Παναγιωτοπούλου (Χολαργός)
3. Μαγέτη (Σπάτα)
3. Φαρμάκη (Πυγμή)
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 60 και πάνω
1. Ζαμπετάκη (Περιστερί)
2. Τσιπολίτου (Οδυσσεάς)
3. Ντρέττα (Αρτάκης)
3. Ξανθοπούλου (ΟΛ. Φλόγα)

ΓΕΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1ος Σύλλογος: Α.Σ. Κερασινοί 28 βαθμούς
2ος Σύλλογος: Α.Σ. Περιστερίου 22 βαθμούς
3ος Σύλλογος: Α.Σ. Ανω Λιοσίων 21 βαθμοί

Αθήνα, 27 Ιουνίου 1994

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Διεξήχθησαν με επιτυχία το Σάββατο 25 Ιουνίου 1994, στο Δημοτικό Γυμν. Γαλατσίου οι Αγώνες πρόκρισης ΤΑΕΚΩΝ-DO (WTF) "Γυναϊκών-Νεανίδων", για την συγκρότηση της Εθνικής ομάδας ΓΥΝΑΙΚΩΝ, που θα λάβει μέρος στο Παγκόσμιο Κύπελλο "Ανδρών-Γυναϊκών", που θα γίνει στα νησιά Καϊμάν από 21 έως 23 Ιουλίου 1994:

Οι αθλήτριες που προκρίθηκαν κατά κατηγορία είναι οι εξής:

- (-43) κιλά: Καρασιούνα (Λασσάνης Κοζάνης)
(-47) κιλά: Τρίχα (ΑΟΓ Κομοτηνής)
(-51) κιλά: Πουλημά (Αιγάλεω)
(-55) κιλά: Καραπαθάκη (Μενίδι)
(-60) κιλά: Κιοσκερόγλου (Αιγάλεω)
(-65) κιλά: Δροσίδου (ΟΦΓ Ορεστιάδας)
(-70) κιλά: Εξηντάρη (Βύρωνα)
(+70) κιλά: Μπάσση (ΑΓΣ Κορυδαλλού)

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.Τ.

Αθήνα, 6-7-1994 ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αναχωρεί αύριο 7 Ιουλίου 1994, η Εθνική ομάδα ΤΑΕΚΩΝ-DO "Εφήβων-Νεανίδων" του (WTF) για τη Ρουμανία, για να συμμετάσχει στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα που θα

γίνει από 8 έως 10 Ιουλίου στο Βουκουρέστι.

Οι αθλητές, ύστερα από 1 μήνα περίπου προετοιμασίας με τους Προπονητές κ.κ. Τσιδημόπουλο και Δαύτσιο, είναι πλέον έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τους Ευρωπαίους αθλητές και να διεκδικήσουν τις πρώτες θέσεις εκπροσωπώντας επάξια την χώρα μας.

Την Εθνική ομάδα των Εφήβων-Νεανίδων αποτελούν οι αθλητές τριες, κατά κατηγορία.

ΕΦΗΒΟΙ

- (-45) κ. ΜΑΜΕΚΑΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ)
(-50) κ. ΧΑΤΖΗΣ (ΒΥΡΩΝΑ)
(-54) κ. ΣΑΜΙΟΣ (ΒΥΡΩΝΑ)
(-58) κ. ΙΩΝΑΣ (ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ)
(-64) κ. ΚΟΝΤΟΣ (ΛΟΦΟΣ)
(-70) κ. ΤΣΑΜΠΑΖΗΣ (ΣΕΡΡΩΝ)
(-76) κ. ΔΑΥΤΣΙΟΣ (ΣΕΡΡΩΝ)
(+76) κ. ΠΑΣΣΑΣ (ΡΕΘΥΜΝΟΥ)

ΝΕΑΝΙΔΕΣ

- (-40) κ. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ (ΦΙΛΙΠΠΟΥ)
(-43) κ. ΤΣΙΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ (ΑΙΓΑΛΕΩ)
(-47) κ. ΠΑΥΛΙΔΟΥ (ΙΓΟΥΜΜΕΝΙΤΣΑ)
(-51) κ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ (ΑΙΓΑΛΕΩ)
(-55) κ. ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΒΥΡΩΝΑ)
(-60) κ. ΤΣΟΤΣΟΥ (ΘΕΣΣΑΛΟΣ)
(-65) κ. ΛΥΓΙΖΟΥ (ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ)
(+65) κ. ΘΕΜΕΛΙΟΥ (ΒΥΡΩΝΑ)

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.Τ.

12-7-94

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Επέστρεψε η Εθνική Ομάδα από το Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων που διεξήχθη στο Βουκουρέστι έχοντας στις βαλίτσες της ένα ΧΡΥΣΟ και 5 χάλκινα μετάλλια.

Το Χρυσό κατέκτησε στην κατηγορία των -58 κιλών ο Γιώργος Ιωνάς η χρυσή αυτή ελπίδα του Ελληνικού ΤΑΕΚΩΝ-DO, συνεχίζοντας μια λα-

μπρή καριέρα που ξεκίνησε το 1992 με την κατάκτηση και τότε του χρυσού μεταλλίου σε ηλικία μόλις 15 ετών.

Τα χάλκινα μετάλλια κατέκτησαν οι εξής:
-50 κιλών: Χατζής, -54 κ.: Σαμιός, -55 κ.: Αθανασοπούλου, -65 κ.: Λυγίζου, +65 κ.: Θεμελίου.

Την πρώτη θέση στη βαθμολογία κέρδισε στην κατηγορία Εφήβων η Ομάδα της Δανίας και στην κατηγορία των Νεανίδων η Ομάδα της Ισπανίας.

Η Ελληνική ομάδα ήρθε 4η στους Εφήβους και 6η στις Νεανίδες.

Σημαντική επίσης επιτυχία θεωρείται η υπογραφή νέων Συμβολαίων για την διεξαγωγή του Πανερωπαϊκού Κυπέλλου το Μάιο του 1995 στην Ελλάδα με νέους οικονομικούς όρους που ουσιαστικά απαλλάσσουν την Ελληνική Ομοσπονδία ΤΑΕΚΩΝ-DO από το 75% περίπου των εξόδων της διοργάνωσης. Ήδη υπεγράφησαν τα σχετικά συμβόλαια από τα Προεδρεία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας και της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.Τ.

Αθήνα, 22-7-1994

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΧΑΛΚΙΝΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΑΕΚΩΝ-DO

Με επιτυχία άρχισε τους αγώνες της η Εθνική Ομάδα ΤΑΕΚΩΝ-DO Γυναϊκών στο Παγκόσμιο Κύπελλο TKD A-G που διεξάγεται στα Νησιά Καϊμάν στην Αμερική (21-22-23 Ιουλίου 1994).

Η αθλήτρια Κατερίνα Μπάσση αγωνίσθηκε χθες 21-7-1994, στην κατηγορία +70 κιλά Γυναϊκών όπου και κατέκτησε την 3η θέση (χάλκινο μετάλλιο).

Σήμερα Παρασκευή 22-7-1994 αγωνίζονται οι αθλήτριες μας: Που-

λημά Ελένη (-51 κιλά), Κιοσκερόγλου Αναστασία (-60 κιλά), Εξηντάρη Ροζίτα (-70 κιλά).

Οι αγώνες τελειώνουν το Σάββατο 23-7-1994, όπου και θα συμμετάσχουν οι αθλήτριές μας:

Τρίχα Λεμονιά (-47 κιλά), Καραπαθάκη Μαρία (-55 κιλά), Δροσίδου Μόρφω (-65 κιλά).

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛΟΤ

Αθήνα, 25-7-1994

ΔΕΛΙΟ ΤΥΠΟΥ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΑΕΚΩΝ-DO ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ TKD 1994 ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ (ΝΗΣΙΑ ΚΑΥΜΑΝ - ΚΑΡΑΙΒΙΚΗ)

Μετά από θριαμβευτική εμφάνιση η αθλήτρια της Εθνικής μας Ομάδας Καραπαθάκη Μαρία πήρε το ασημένιο μετάλλιο στην κατηγορία -55 κιλά Γυναϊκών, στους αγώνες του Παγκοσμίου Κυπέλλου TKD στην Καραϊβική το Σάββατο 23-7-1994, τελευταία ημέρα των αγώνων. Η Καραπαθάκη, νίκησε κατά σειρά Σουηδία, Γερμανία, Μεξικό και στον τελικό έχασε από την Ταϊπέι.

Στην κατηγορία των Γυναϊκών κυριάρχησαν στα μετάλλια οι αθλήτριες από την ΤΑΙΠΕΙ, και στους Άνδρες οι αθλητές από την ΚΟΡΕΑ.

Η Ελληνική Αποστολή επιστρέφει στην χώρα μας την Τετάρτη το βράδυ, ένα τέταρτο πριν τα μεσάνυχτα.

ΕΚ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.Τ.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΩΝ-DO

Αθήνα, 6-9-1994

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μετά το τέλος των αγώνων Πρόκρισης, που διεξήχθησαν στην Θεσσαλονίκη το Σάββατο 3-9-94, συγκροτήθηκε η Εθνική ομάδα ΤΑΕΚΩΝ-DO (WTF) "Ανδρών-Γυναϊκών", η οποία θα λάβει μέρος στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα που θα γίνει από 27-30 Οκτωβρίου 1994 στο Ζάγκρεμπ της Κορατίας.

Η εθνική ομάδα αποτελείται από:

ΑΝΔΡΕΣ

- (+50) Παγιαβλής (Μ.Αλ/ρος Πτολεμαϊδας)
(-54) Κοταρίδης (Σερρών)
(-58) Κιοσκερόγλου (Αιγάλεω)
(-64) Καραϊσαρογλου (Μενεμένης)
(-70) Ιακωβάκης (Θέσσαλος)
(-76) Μυλωνάς (Φερρών)
(-83) Δανηλίδης (Σερρών)
(+83) Μανώλης (Ολυμπος)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- (-43) Καρασιούνα (Λασσάνης)
(-47) Τρίχα (ΑΟΓ Κομοτηνής)
(-51) Χουσιάδα (Ευρυτανίας)
(-55) Καραπαθάκη (Μενίδι)
(-60) Κιοσκερόγλου (Αιγάλεω)
(-65) Δροσίδου (ΟΦΓ Ορεστιάδας)
(-70) Εξηντάρη (Βύρωνα)
(+70) Κεχαγιά (Ν.Ιωνίας Βόλου)

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛ.Ο.Τ.

Διαφημισθείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ Χαμηλό κόστος, τιράζ 12.000

ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΕΝΩ ΠΗΓΑΙΝΑΝ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ WTF ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΘΗΚΑΝ ΣΕ ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΥΤΧΗΜΑ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΟΥ ΑΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΤΡΙΤΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΣΙΣΜ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΓΑΛΙΟΣ, Ο ΡΙΚΟΣ ΝΙΚΟΣ, Η ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ και ο ΜΟΤΣΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΟΛΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ.

Της 27-5-1994 απογευματινές ώρες η ΜΕΡΣΕΝΤΕΣ στην Εθνική οδό ΑΘΗΝΑ-ΒΟΛΟ-ΘΕΣ/ΝΙΚΗ (ΚΟΜΒΟ ΒΕΛΕΣΤΙΝΟΥ) οδηγούμενη από τον Τάκη Ιωαννίδη έσκασε το πίσω λάστιχο που είχε σαν αποτέλεσμα να εκτραπή της πορείας της και να πέσει σε κλώνα και να τραυματισθούν όλοι οι προαναφερόμενοι. Αμέσως μεταφέρθηκαν στο Γ.Ν.Ν. ΒΟΛΟΥ για να τους παρασχεθούν οι πρώτες βοήθειες και μετά από λίγες μέρες να αναχωρήσουν όλοι εκτός του Προπονητή Τάκη Ιωαννίδη που ήταν τραυματισμένος πιο σοβαρά από όλους. Σήμερα 2-6-94 ο προπονητής Ιωαννίδης χειρουργήθηκε και σύμφωνα με τους γιατρούς η εγχείρησή επέτυχε.

Μόλις ανακοινώθηκε το ατύχημα μετά από το τηλεφώνημα που δέχθηκε ο Αθανασίου Χ. από την Τ. Ε.

Θεσσαλονίκης και συγκεκριμένα από τον προπονητή Εθνικής Ενόπλων ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ Παπαδέα Νίκο ο Αθανασίου κινητοποίησε όλους τους Βολιώτες παράγοντες που έτρεξαν κοντά στους αθλητές και προπονητή. Στο κάλεσμα του ήλθαν ο Αντ/δρος ΕΛΟΤ Καρράς Γεώργιος, ο Αντ/δρος ΤΕΚΕΛΤ Σιώμος Νίκος και Αντ/δρος "ΦΙΛΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ"

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΒΟΛΟΥ, ο Πρόεδρος Κ.ΕΛ.ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΒΑΡΕΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΛΟΣ ΔΣ ΕΟΕΚ Κοσμίδης Γεώργιος, ο Προπονητής ΑΟΜΙΛΟΥ ΤΚΝ Ν ΙΩΝΙΑΣ Σταματίου Ιωάννης, και ο Προπονητής ΑΟ "ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΤΚΝ ΧΙΛΙΑΔΟΥ ΒΟΛΟΥ Φιλίππου Απόστολος, Αθλητές, Γονείς και παράγοντες.

Από την Αθήνα ήλθαν ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΟΤ κ. Θωμαΐδη Κων/νος, ο προπονητής ΑΣ ΤΚΝ ΑΙΓΑΛΕΩ και προπονητή Εθνικής Ελλάδος ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ Τσιδημόπουλο Κων/νος καθώς και ο Πρόεδρος ΤΕ ΑΘΗΝΩΝ-ΝΗΣΩΝ-ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ Πραγαλός Σάκης.

ΟΛΟΙ ΕΥΧΟΜΕΘΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΠΕΡΑΣΤΙΚΑ ΟΛΟΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΦΙΛΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ" ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΒΟΛΟΥ

Βόλος, 5-8-1994 ΠΡΟΣ ΕΛ.Ο.Τ. "ΔΥΝΑΜΙΚΟ", "ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ", "ΘΕΣΣΑΛΙΑ"

ΧΑΘΗΚΕ ΣΕ ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΤΗΣ 2-8-1994 Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΛΦΟΥΤΖΟΣ 5 DAN ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟΣ

ΠΟΜΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ.

Ξημερώματα ο Δάσκαλος Καλφούτζος επέστρεψε από την Λάρισα με προορισμό το πατρικό του σπίτι που βρίσκεται στο Γερακάρι - Αγιάς ΛΑΡΙΣΑΣ. Ώρα 04.00 το πρωί της 2-8-1994 ο χάρος του είχε στήσει καρτέρι σε μια στροφή κοντά στο σπίτι του. Ακαριαία ο δάσκαλος σύμφωνα με τις Αρχές άφησε την τελευταία του πνοή. Ήταν πατέρας (4) παιδιών που ΕΙΧΑΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ καθώς και η σύζυγός του που ΗΤΑΝ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ και δυστυχώς ΗΡΘΕ Ο ΞΑΦΝΙΚΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΗΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΤΑ 36 ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΠΡΙΝ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΚΑΝ ΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΕΙ.

ΟΛΗ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΛΩΠΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΑΛΗΚΑΡΙ.

Γεννήθηκε στο Γερακάρι της Αγιάς Λάρισας στις 7-7-1959. Ξεκίνησε το Άθλημα του ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ παρακινούμενος από κινηματογραφικές ταινίες που τον ταξίδευαν σε δρόμους μυστηκισμού γεμάτους θεότητα, σε ηλικία 15 ετών φεύγει από το χωριό του και γράφεται σε κάποια σχολή του Πειραιά. Αγωνίζεται για το ψωμί του μέσα στους δρόμους πουλώντας κουλουρία, κάνοντας θελήματα και μικροδουλειές. Συνεπαρμένος από το άθλημα τα αψηφά και αγωνίζεται μέσα στις αίθουσες της Σχολής επί 1 χρόνο στην τέχνη του ΚΑΡΑΤΕ και του ΤΖΟΥΝΤΟ, νοιώθει ανικανοποίητος και φεύγει για να γραφτεί στη σχολή του ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ στο Παγκράτι όπου θα έχει δάσκαλο Κορεάτη.

Με την ιδέα και μόνο πως θα πλαστεί από τον Κορεάτη δάσκαλο ΤΣΟ ΤΣΑΝΓΚ ΛΗΜ κάτοχος 5 dan και τότε Επιθεωρητή του ΚΚW δυναστεύει τις δυνάμεις του και αγωνίζεται πεισματικά επί 3 χρόνια για να φθάσει να πάρει την ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ και το 1ο DAN ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. Στη συνέχεια

μεταπηδά στο Τμήμα των ειδικών περιπτώσεων και διδάσκεται από τον Κορεάτη δάσκαλο ΤΣΟΙ ΤΑΚ ΚΙΟΥ κάτοχο 8 dan την τεχνική του απόλυτου, όπου και πήρε το 2 dan αργότερα 3ο, 4ο και σταμάτησε στο 5ο dan.

Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΛΦΟΥΤΖΟΣ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ - ΚΑΛΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ - ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΒΟΗΘΟΥΣΕ ΤΟΥΣ ΑΔΥΝΑΜΟΥΣ".

"Δώσε δύναμη καρδιά μου γι' αυτόν που αγαπούσα να γράψω την Αλήθεια".

Η μοίρα πραγματικά επιφυλάσσει πολλά παιχνίδια, πρέπει όμως να δώσει δύναμη σε όλους τους δικούς του ανθρώπους να προχωρήσουν μπροστά...

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΙΕΡΩΣΕΙ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΙΜΗ ΤΟΥ "ΚΑΛΦΟΥΤΖΙΑ" ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΛΟΓΟΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΟΜΑ.

ΚΛΑΙΩ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ, ΔΑΣΚΑΛΕ, ΦΙΛΕ.

ΚΛΑΨΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΜΑΖΙ ΜΑΣ.

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΟΤΙ ΧΑΘΗΚΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΑΛΗΚΑΡΙ - ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ - ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ - ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ.

ΑΙΩΝΙΑ ΣΟΥ Η ΜΝΗΜΗ ΔΑΣΚΑΛΕ

ΕΝΑΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΣΟΥ

ΧΡ.Σ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - ΒΟΛΟΣ

Πρώην Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ

ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ ΕΛΛΑΔΟΣ ΙΤΦ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΤΡΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ Η ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ ΚΑΙ ΕΚΛΟΓΗ ΤΟΥ ΠΑΝΑΓ. ΓΙΑΛΑΜΑ ΣΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Η Εθνική μας ομάδα του Ταεκβον-ντο μετά από περιπετειώδη προετοιμασία στο Ολυμπιακό στάδιο (Ο.Α.Κ.Α.) στις 13-15 Μαΐου συμμετείχε στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Ταεκβον-ντο (Ι.Τ.Φ.) Ανδρών-Γυναίκων στην πόλη Λούμπλιν της Πολωνίας.

Τα μέλη της Εθνικής μας ομάδας είναι:

Ανδρες: Λεούσης, Καραστράτι-

δης, Δαμιανίδης, Καραγιάννης, Τελασιδής, Φωτιάδης.

Γυναίκες: Βαγιάνη, Παπαστεργίου, Ντόβα, Ιωάννου, Πανάκα και Μυστακίδου που δεν ήλθε στην αποστολή λόγω ασθένειας, ενώ έκανε κανονικά την προετοιμασία.

Τα μετάλλια που απέκρινε η εθνική μας είναι:

Λεούσης, Βαγιάνη και Πανάκα (Χάλκινα).

Οι αθλητές μας γυμνάστηκαν στο Ο.Α.Κ.Α. σε όχι πολύ καλές εγκαταστάσεις με πολλά προβλήματα που είχαν από τραυματικές επιπτώσεις. Όλη η διαδικασία, να πάει η εθνική ομάδα στην Αθήνα ενώ το 99% των αθλητών ήταν από την Βόρειο Ελλάδα είχε σαν αποτέλεσμα οι αθλητές να "βγουν από τα νερά τους". Βεβαίως είναι πολύ καλό σύστημα, προπόνηση σε κοινό χώρο με παραμονή μαζί αλλά χρειάζονται και οι ανάλογες προϋποθέσεις. Παράγοντας επιρρασμού των αθλητών ή-

ταν και ο αποκλεισμός αθλητών από την ομοσπονδία λόγω "οικονομικών δυσχερειών". Τέσσερης αθλητές και αθλήτριες δεν κλήθηκαν να συμμετέχουν στην εθνική ομάδα και έτσι αποδυναμώθηκε ώστε να δημιουργηθεί και πρόβλημα στα ομαδικά (TUL - αγώνες - σπασίματα).

Η οργάνωση των αγώνων ήταν πολύ καλή και τηρήθηκε το πρόγραμμα των αγώνων με αυστηρότητα.

Τους αγώνες οργάνωσε η Πολωνική Ομοσπονδία με υπεύθυνη την Πανευρωπαϊκή. Στους αγώνες παρευρέθηκαν ο Υπουργός Αθλητισμού Πολωνίας, ο Πρόεδρος της Πανευρωπαϊκής Ισπανός κ. L. BAGUENA επίσης ο Γ.Γ. κ. J.FERRANDO και ο τεχν. Υπεύθ. και για θέματα διαίτησης V. BOSS.

Από Ελληνικής πλευράς αρχηγός αποστολής ήταν ο κ. Ντόβας Στεφ. προπονητής ο κ. Κοσμόγλου Δημητ. και διαιτητής ο κ. Γιαλαμάς

Παν.

ΕΚΛΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Κατά την πρώτη μέρα της άφιξης της Ελληνικής αποστολής έγιναν συμπληρωματικές εκλογές για το Δ.Σ. της Πανευρωπαϊκής ομοσπονδίας. Από ελληνικής πλευράς υποψήφιος ήταν ο Γιαλαμάς Παναγ. ο οποίος και εκλέχθηκε για την μία θέση του Αντιπρόεδρου της Α.Ε.Τ.Φ. (All Europe Taekwon-do Federation) από τα παρόντα μέλη των χωρών μελών της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας.

Να σημειωθεί ότι ο Πρόεδρος της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ταεκβον-ντο είναι και Πρόεδρος στην Διεθνή Ομοσπονδία του ΤΖΟΥΝΤΟ κ. L. BAGUENA. Επίσης ο Γ.Γραμματέας της Πανευρωπαϊκής είναι και Πρόεδρος της Ισπανικής Ομοσπονδίας του Ταεκβον-ντο.

ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΚΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΖΑΪΜΗ 38, ΤΗΛ 822-4794



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

Στις 15-6-1994 πραγματοποιήθηκαν με μεγάλη επιτυχία οι εξετάσεις KUP (αλλαγής ζωνών) εξεταστικής Ιουνίου, στον Α.Σ. ΤΚΔ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ. Οι ασκούμενοι εξετάστηκαν σε ΠΟΥΜΣΕ, ασκήσεις αντιπάλου (αυτοάμυνες), σπασίματα, αγωνιστικές τεχνικές, ορολογία και κανονισμούς αγώνων.

Ο Α.Σ. ΤΚΔ Αμαρουσίου ιδρύθηκε το 1992. Στα 2 αυτά χρόνια "αθλητι-

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ



κής ζωής" έχει να επιδείξει πλούσια δραστηριότητα τόσο σε προπονητικά σεμινάρια με Κορέατες Παγκόσμιους Πρωταθλητές, Ευρωπαίους Πρωταθλητές και Δασκάλους, με εθνικές ομάδες κ.α., όσο και σε αγωνιστικές διακρίσεις. Αποκορύφωμα αυτών των διακρίσεων είναι η συγκομιδή 8 μεταλλίων στο Πρωτάθλημα ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ εγχρώμων ζωνών της Τοπικής Αττικής και Νήσων στην Χαλκίδα (Μάιος του 1993), που ανέδειξαν τον Σύλλογό μας ΠΡΩΤΟ στην Γενική κατάταξη.

Επίσης η κατάκτηση 10 μεταλλίων από ισάριθμους αθλητές και αθλήτριές μας στο 1ο Διασυλλογικό Πρωτάθλημα της Τ.Ε.Α.Ν. ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ εγχρώμων ζωνών με την επωνυμία "ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ" στη πόλη της Θήβας (4-5 Ιουνίου 1994) ανέδειξαν τον Α.Σ. Αμαρουσίου σε 2ο Πολυνίκη Σύλλογο στη Γενική Βαθμολογία. Προπονητής του Συλλόγου είναι ο κ. Φυσεντζίδης Μιχάλης Γυμναστής.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΣΑΜΑΡΑΣ
Αντιπροέδρος Α.Σ.

Εξετάσεις CUP διεξήχθησαν στον Α.Σ. ΕΥΚΛΕΑ Α. Ιωαννίνων 151 ΠΡΕΒΕΖΑ. Από τον Διεθνή προπονητή της Εθνικής Ελλάδος κ. Δημήτρη Κοσμόγλου 5 DAN ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ Ι.Τ.Φ.

Προήχθησαν οι εξής μαθητές:
ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ (9 CUP) Ντουσιάς Γιάννης, Τουλκερίδη Κατερίνα
ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ (8 CUP) Τσιρογιάννης Κώστας, Σίσκα Ρέα, Σίσκας Γιώργος, Σαργιάνογλου Φωτεινή, Σαργιάνογλου Ελευθερία, Καββαδία Πένη, Χούκας Δημήτρης, Ζάχος Σωτήρης, Μεσσήνη

ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ (7 CUP) Βραχλιώτης Γιώργος, Βραχλιώτης Άγγελος, Γκαρτζονίκας Ηλιάνα, Γκαρτζονίκας Γιώργος.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ (6 CUP) Βαγγέλης Θανάσης, Τσουμάνης Κώστας,

Γερασίμου Γιώργος, Φορτοτήρας Κώστας, Φορτοτήρα Αλεξάνδρα, Γκαρτζονίκας Μυρτώ, Γκορόγιας Γιώργος.

ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ (5 CUP) Παχίδης Χρήστος, Κακονάς Βασίλης, Λεόπουλος Σπύρος, Ζιώγκας Νίκος, Τσιάτσος Βασίλ, Γεωργίου Κώστας.
ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ (3 CUP) Βουλισιώτης Γιάννης.

Στη συνέχεια ακολούθησε προπόνηση στο κλειστό Γυμναστήριο του 2ου και 3ου Γυμνασίου Πρέβεζας, Μμε τους μαθητές της Σχολής.

Ο προπονητής κ. Άγγελος σολδάτος θα ήθελε να ευχαριστήσει τον κ. Κοσμόγλου για την τιμή που μας έκανε να παρεβρεθεί στις εξετάσεις.

Ο Α.Σ. "Εκλέας" τίμησε τον Διεθνή προπονητή κ. Δημ. Κοσμόγλου με αναμνηστική πλακέτα.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ "ΝΙΚΗ"

Άρχισαν εντατικές οι προπονήσεις στον Αθλητικό Σύλλογο Τάεκβοντό ΝΙΚΗ στο άνετο γυμναστήριό του στα Νέα Λιόσια. Οι παλιοί αθλητές συγκεντρώθηκαν με νέα όρεξη μετά τις διακοπές του καλοκαιριού και ήδη προγραμματίσαν τις προπονήσεις τους με βάση το αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΛΟΤ.

"Νέο αίμα" με τη μορφή των νέων ενδιαφερόμενων για το Ταεκβοντό εμφανίστηκε στον σύλλογο και πύκνωσε τις τάξεις των παλιών. Από απλά γυμναζόμενους μέχρι ταλέντα με ελπίδες για διακρίσεις από τις εκατοντάδες των νέων της περιοχής έβαλαν στο καθημερινό τους πρόγραμμα και 3-4 φορές την εβδομάδα προπόνηση στο αγαπητό Κορεάτικο άθλημα.

Ο Α.Σ. Τ.Κ.Ν. ΝΙΚΗ ιδρύθηκε στις 7 Ιανουαρίου 1990 στα Νέα Λιόσια. Από τότε μέχρι σήμερα, ο Σύλλογος δημιούργησε δεκάδες αθλητές και αθλήτριες μέσω των οποίων κατέκτησε πάνω από 100 μετάλλια σε επίσημους αγώνες της ΕΛ.Ο.Τ. σε όλες τις κατηγορίες (παιδες -κοράσιδες, εφήβων-νεανίδων, ανδρών-γυναικών, ενόπλων δυναμειών).

Αξίζει να αναφερθεί ότι ο σύλλογος ΔΕΝ δέχεται και γυμνάζει ΜΟΝΟ αθλητές παιδικής και εφηβικής ηλικίας, αλλά ασκούνται σ' αυτόν και αγωνίζονται σε διοργανώσεις και αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας κατακτώντας θέσεις και μετάλλια.

Αυτή τη χρονιά ο υπεύθυνος του συλλόγου και εκπαιδευτής Γιάννης Χανιαδάκης (πρωταθλητής ΤΚΝ και πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής) δηλώνει αποφασισμένος να διπλασιάσει, με επιμονή και ποιότητα, το δυναμικό του συλλόγου και την απόδοση των αθλητών.

"Θέλουμε, με μια έκρηξη ποιοτικής ανάπτυξης, να δείξουμε στους συμπολίτες μας την αγάπη μας για το άθλημα και τη θετική επίδρασή του στην αγχώδη καθημερινή ζωή του

σύγχρονου ανθρώπου." μας λέει ο Γιάννης Χανιαδάκης.

Στο ίδιο χώρο του γυμναστηρίου λειτουργούν και μοντέρνα τμήματα ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ, ενώ σε ιδιαίτερο χώρο είναι εγκαταστημένο ένα σύνολο από διαλεγμένα "κομμάτια" μηχανών Body Building της γνωστής φήμης PANATTA SPORT FANTASTIC έτοιμα να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό γυμναζόμενο.

Στο τμήμα του Body Building διδάσκει ο Γιώργος Κεραμυδάς, ο οποίος είναι και κάτοχος μισής μαύρης ζώνης ΤΚΝ.

Έτσι καταρρίπτεται ο μύθος ότι τα βάρη και οι πολεμικές τέχνες δεν συνδυάζονται.

Τέλος αξιοσημείωτο είναι ότι το δίδυμο Χανιαδάκης-Κεραμυδάς, προέρχονται από τον καταξιωμένο δάσκαλο του ΤΚΝ Κώστα Τζιδημόπουλο του Α.Σ. Αιγάλεω.

Φωτό:

Γιώργος Κεραμυδάς και Γιάννης Χανιαδάκης.

Κάτω, ο Γιάννης Χανιαδάκης αριστερά σε προπόνηση.



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Τοπικής Επιτροπής Αττικής και Νήσων

Διεξήχθη με μεγάλη επιτυχία στην Θήβα το Σαββατοκύριακο 4 και 5 Ιουνίου 1994, το 1ο Διασυλλογικό Πρωτ/μα TKD Εφήβων-Νεανίδων Ανδρών-Γυναίκων της Τοπικής Επιτροπής TKD Αττικής και Νήσων, με την επωνυμία "ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ".

Στους αγώνες παρευρέθησαν ο Βουλευτής Βοιωτίας του ΠΑΣΟΚ κ. Κασιμάτης, ο επίσης Βουλευτής του Νομού Βοιωτίας του ΠΑΣΟΚ κ. Ακριβάκης, ο Δ/ντής του πολιτικού του γραφείου κ. Κασιμίχας, ο Δήμαρχος Θήβας κ. Σβίγγος, ο Υποδιοικητής του στρατοπέδου της Θήβας Συνταγματάρχης κ. Ρουμπής και Αντισυνταγματάρχης του στρατοπέδου της Θήβας κ. Μουρίκης.

Στη γενική βαθμολογία πρώτος Σύλλογος ανεδείχθη ο Βοιωτικός Θηβών, την 2η θέση κατέλαβε ο ΑΣ ΤΚΔ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ και την 3η θέση ο ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ ΧΟΛΑΡΓΟΥ. Η βαθμολογία ήταν ΒΟΙΩΤΙΚΟΣ 28, ΜΑΡΟΥΣΙ: 23 και ΧΟΛΑΡΓΟΣ: 18.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΝΔΡΕΣ

Κατηγορία έως 50 κιλά

1. Βαρχαρίδης (Μανδράς)
2. Ταλούμης (Αμαρουσίου)

Κατηγορία 58-64

1. Χαρτοματζίδης (Νίκαιας)
2. Γραφάκος (Αμαρουσίου)
3. Σοφούρης (Αιγιάς)
3. Σαβουλίδης (Ειρήνης Λειβ.)

Κατηγορία 64-70

1. Κιραντζής (Αισχύλος)
2. Παπαναγιώτου (Αγ. Παρ.)
3. Ρήνας (Αμαρουσίου)
3. Τσιρκίκος (Χαλάνδρι)

Κατηγορία 70-76

1. Καρδογιάννης (Αρης)
2. Φέκας (Χολαργός)
3. Λούης (Αμαρουσίου)
3. Σαλακίδης (Χαλκίδα)

Κατηγορία 76-83

1. Γιαννακόπουλος (Βοιωτικός)
2. Σταματέλος (Βοιωτικός)
3. Ζαβραδινός (Τζουντοκαν)
3. Καμπέρης (Χαλάνδριου)

Κατηγορία +83 κιλά

1. Χατζηπέτρος (Ρόδου)
2. Σούρλας (World Γαν)
3. Ασπασαζίδης (Χαλκίδας)
3. Μόττας (Αμαρουσίου)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Κατηγορία 43-47

1. Κανακάκη (Αρης)
2. Παπουτσά (Αμαρουσίου)
3. Χατζηεωαγγέλου (Αμαρουσίου)
3. Μπουσιμπούρα (Τούφα)

Κατηγορία 47-51

1. Χριστοδούλη (Βοιωτικός)
2. Ρόκα (Χαλκίδας)

Κατηγορία 55-60

1. Κρητικοπούλου (ΑΓ. & ΠΑΡ)
2. Σωτηράκου (Αμαρουσίου)
3. Πριντσιού (Τούφα)
3. Στανέλου (Αρης)

Κατηγορία 60-65

1. Αραπόγλου (Νίκαιας)
2. Κουσιά (Θριάμβος)
3. Κολοστή (Αιγιάς)
4. Χατζή (Ν. Ψυχικού)

Κατηγορία +70 κιλά

1. Χατζηγηγοριάδη (Τζουντόκαν)
2. Τερζόπουλου (Κωπο Περ.)
3. Δημητροπούλου (Ν. Ψυχικό)

ΕΦΗΒΟΙ

Κατηγορία έως 45 κιλά

1. Μαρκουλάκης (Νίκη)
2. Θεοχαράτος (Αμαρουσίου)

Κατηγορία 45-50

1. Σίμος (Μαχ. Αμπελοκήπων)
2. Βιολέπης (Αισχύλος)
3. Συρανίδης (ΟΠ. Φλόγα)
3. Βάσσος (ΟΠ. Φλόγα)

Κατηγορία 50-54

1. Τσιρκίκος (Χαλάνδρι)
2. Κουτσοβασιλης (Βοιωτικός)
3. Κατσαρής (Βοιωτικός)
3. Παπανικόλαος (Μέγαρο)

Κατηγορία 54-58

1. Δελλής (Ειρήνης Λειβ.)
2. Γκικακής (Αιγιάς)
3. Κιαχόπουλος (ΟΠ. Φλόγα)
3. Σιδηρόπουλος (Νίκη)

Κατηγορία 58-64

1. Πατσίρης (Μέγαρο)
2. Τζήκας (Χαλκίδας)
3. Τσοκάνης (Ψαχνά)
3. Πασσάς (Νίκη)

Κατηγορία 64-70

1. Σίμος (Μαχ. Αμπελοκήπων)
2. Τσιρογιάννης (ΑΓ. & ΠΑΡ)
3. Λιόντος (Μανδράς)
3. Παπαχριστοδούλου (Αμαρουσίου)

Κατηγορία 70-76

1. Τσουράπας (Τζουντόκαν)
2. Αλπογιάννης (Ερέτριας)
3. Μαρίνος (Φιλ. Χαλκίδας)
3. Γκέκας (Οδυσσεάς Βυρ.)

ΝΕΑΝΙΔΕΣ

Κατηγορία 40-43

1. Καρπούζα (Ν. Ψυχικό)

Κατηγορία 47-51

1. Κουρούτη (Ειρήνης Λειβ)
2. Βετούλη (Βοιωτ.)
3. Μακρυδάκη (Αιγιάς)
3. Μιχαλοπούλου (Θριάμβος)

Κατηγορία 51-55

1. Παναγόπουλος (Ανω Λιοσίων)
2. Μπακάλη (Νίκη)
3. Δημητρίου (Κωπο Περ)
3. Κόλια (Βοιωτικός)

Κατηγορία 55-60

1. Φάνη (Μεγάρων)
2. Κουρκοπού (Μεγάρων)
3. Μπέκρη (Βοιωτικός)
3. Αγά (Θριάμβος)

Κατηγορία +65 κιλά

1. Κασιμά (Θριάμβος)
2. Κολοστή (Αιγιάς)

Κατηγορία +76

1. Λουκάς (Αισχύλος)
2. Κουρσός (Μεγάρων)
3. Πανουσόπουλος (Κωπο Περ)
3. Χατζηλιάδης (Χαλκίδας)

ΓΕΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- 1ος Σύλλογος: Βοιωτικός 28 βαθμούς
 2ος Σύλλογος: Α.Σ. Αμαρουσίου 23 βαθμούς
 3ος Σύλλογος: Τζουντόκαν Χολαργού 18 βαθμούς

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΠΡΑΓΑΛΟΣ ΑΘΑΝ. Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜ. ΦΥΣΕΝΤΖΙΔΗΣ ΜΙΧ.

- Στη Φωτό από τα δεξιά
 1) Σταυρούλα Ντρέλλα: Πρόεδρος του Α.Σ. Βοιωτικού
 2) Γιώργος Βόλαρης: Μέλος του Δ.Σ. της W.T.F. πρώην Πρόεδρος ΕΛ.Ο.Τ.
 2) Κατσημπάρδης Γιώργος: Βουλευτής ΠΑΣΟΚ πρώην πρόεδρος του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
 4) Φυσευτζίδης Μιχάλης: Γεν. Γραμματέας της Τ.Ε.Α.Ν. 4 νταν.
 5) Πραγαλός Αθανάσιος: Πρόεδρος της Τ.Ε.Α.Ν. 5 νταν (Τ.Ε.Α.Ν. = Τοπική Επιτροπή Αττικής-Νήσων).

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΡΟΔΟΥ

Ιδρύθηκε το 1989 με πρωτοβουλία του Βαγγέλη Νικηταρή και εντάχθηκε στην ΕΟΕΚ από τους πρώτους. Παρακολουθεί από κοντά όλες τις εκδηλώσεις της ΕΟΕΚ παρά τις υπέρμετρα μεγάλες οικονομικές επιβαρύνσεις. Διακρίθηκε με τον αθλητή του Γιάννη Πάχο, που ήρθε 1ος στο Κούμιτε και 2ος στα Κάτα στους Νέους το 1991.

Εκπαιδευτής του Συλλόγου είναι ο Βαγγέλης Νικηταρής, ο οποίος άρχισε καράτε το 1979 σε γυμναστήριο της Ρόδου του Παναγιώτη Δρακόπουλου, τη θέση του οποίου πήρε αργότερα ο Αχιλλέας Πανωλιάσκος. Όταν το γυμναστήριο έμεινε χωρίς εκπαιδευτή, οι προχωρημένοι καρατέκα έφεραν τον Ιάπωνα Γιουτάκα Κατσούματσα. Από τον τελευταίο πήρε ο Βαγγέλης Νικηταρής το 1ο νταν και από τον Κ. Ενοέντα τα 2ο και 3ο.

Στις φωτο κάτω, ο Γιάννης Πάχος (αριστερά) και ο Βαγγέλης Νικηταρής με τους Τανάκα σενσέι και Ενοέντα σενσέι. Δεξιά, Γιάννης Πάχος, Νίκος Κατσαράς, Κεϊνοσούκε Ενοέντα, Βαγγέλης Νικηταρής και Βασίλης Διακανθός. Στην τρίτη δεξιά, ο Παναγιώτης Οικονομάκης.



ΣΗΜΕΡΙΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ.

Από τον Πανεπιστημιακό Καθηγητή ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (ΕΕΠ) ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κ. Κεχαγιά Δημήτρη, Κάτοχο 3 DAN, Διαιτητή (Α) του αγωνιστικού ΤΚΔ

Ο δάσκαλος/προπονητής του αγωνιστικού ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, αποτελεί τον πλέον σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει άμεσα τη συμμετοχή, την προσπάθεια και απόδοση των αθλουμένων.

Κύρια χαρακτηριστικά του ιδανικού δασκάλου/προπονητή, είναι η γνώση, η διδακτική/προπονητική ικανότητα, η αφοσίωση στο ρεγόντο, η θέληση για δουλειά και η συμπεριφορά. Όλα πρέπει να συνυπάρχουν σε ικανοποιητικό βαθμό, έτσι ώστε οι αθλούμενοι να πιστεύουν σ' αυτόν, να τον παραδέχονται, να μαθαίνουν γρήγορα και σωστά και να είναι ευχαριστημένοι.

Ενας προπονητής που γνωρίζει το ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, αλλά δεν διδάσκει σωστά, ή δεν έχει τη διάθεση να δουλέψει, ή δεν συμπεριφέρεται καλά, δεν αποτελεί κίνητρο για τους αθλουμένους. Ιδίως όταν οι ηλικίες είναι μικρές, ο δάσκαλος/προπονητής αποτελεί το πρότυπο προς μίμηση γι' αυτούς, και στις περιπτώσεις αρνητικής συμπεριφοράς, πολλά παιδιά σταματούν και καταφεύγουν σε νέους δασκάλους με περισσότερη κατανόηση.

Υπάρχει όμως και μία άλλη πλευρά, αν συμπεριφέρεται σωστά, είναι φιλικός κλπ, αλλά δεν γνωρίζει το άθλημα, πάλι δεν θα αποτελέσει το κίνητρο για μάθηση, με αποτέλεσμα πολλοί μαθητές να εγκαταλείπουν.

ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΤΟΥ

ΣΗΜΕΡΙΝΟΥ

ΔΑΣΚΑΛΟΥ/ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ.

— Η συνεχής μελέτη και ενημέρωση (εκπαιδευτικά σεμινάρια τεχνικής και διαιτησίας, προπονητικής, περιοδικά και βιβλία εκπαιδευτικού χαρακτήρα κλπ).

— Η οργανωτική ικανότητα (η κάθε ηλικία έχει τις δικές της ιδιομορφίες και χρειάζεται διαφορετική μεταχείριση).

— Η ικανότητα να προσδιορίζει τους προπονητικούς στόχους, ανάλογα με την ηλικία και την υπάρχουσα φυσική κατάσταση, θέτοντας σωστά προπονητικά προγράμματα. (Τίποτα να μην γίνεται στη τύχη, κά-

θε τι, θα έχει τον σκοπό του).

— Η κατανόηση των προσωπικών προβλημάτων των αθλητών (κάθε αθλητής αποτελεί και ένα ξεχωριστό κεφάλαιο, μία διαφορετική μονάδα μέσα στο σύνολο των αθλητών).

— Η συμπάρασταση στα προβλήματα των αθλητών (στη κρίση του εκάστοτε προπονητή για το αν πρέπει και όσο πρέπει).

— Η σωστή κρίση και η αξιολόγηση (οι αδικίες κατά την αξιολόγηση, έχει ως συνέπεια την πτώση της ψυχολογικής διάθεσης του αθλητή, για την μετέπειτα εξάσκηση του).

— Η συνέπεια (να τηρείται πάντα το προκαθορισμένο πρόγραμμα, να εκπληρώνονται οι υποσχέσεις κλπ).

— Ο συνεχής ενθουσιασμός για δουλειά.

— Η δημιουργία σωστού αθλητικού περιβάλλοντος.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Με τη σωστή διδασκαλία, ο δάσκαλος/προπονητής επιδιώκει την αύξηση του ενδιαφέροντος για προπόνηση και η συμμετοχή των αθλητών σε αγώνες. Οι διορθωτικές οδηγίες, η αξιολόγηση και η σωστή κριτική στις προσπάθειες, αυξάνουν την διάθεση για μάθηση και περισσότερη προπόνηση. Ένα συχνό λάθος πολλών δασκάλων/προπονητών, είναι οι μεγάλες αναλυτικές περιγραφές των ασκήσεων και οι πολλές προφορικές εξηγήσεις, γιατί συνήθως κουράζουν και μειώνουν το ενδιαφέρον των αθλητών για εξάσκηση. Αυτό είναι ακόμα πιο έντονο στις μικρότερες ηλικίες, όταν πολλές φορές διακόπτεται η προσπάθειά τους για να δοθούν περιττές εξηγήσεις. Ο αθλητής-τρια, θέλει να ασκηθεί και όχι να ακούει διάλεξη.

Η ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΑΝΕΩΣΗ

ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.

Ένα μικρό παράδειγμα, για να φανεί καλύτερα η σημασία που έχει η ανανέωση του προπονητικού προγράμματος, και γενικά οι αλλαγές των αγωνιστικών ασκήσεων:

Μικροί αθλητές του ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, ηλικίας 8 ετών, κορίτσια και αγόρια, επί δύο εβδομάδες, το περισσότερο βάρος του μαθήματος, έκλεινε προς την εκμάθηση βασικών αγωνιστικών τεχνικών με στόχο την αντεπίθεση (εν όψει αγωνιστικής φιλικής συνάντησης). Λόγω των συχνών επαναλήψεων, ήλθε κορεσμός και μία μικρή δυσφορία ζωγραφίζοντας στα μικρά προσωπάκια τους, και φαίνονταν ότι εκτελούσαν μηχανικά, με τα περισσότερα ματάκια καρφωμένα στο μεγάλο ρολόι του τοίχου.

Κάτι έπρεπε να γίνει για να δώσει στους μικρούς αθλητές την ζωντάνια και την ενεργητικότητα, τόσο στις κινήσεις τους όσο και στην ψυχική τους διάθεση. Την λύση την έδωσε, ο προπονητικός σάκος.

Ενας αιωρούμενος σάκος, προσαρμοσμένος στην παιδική ηλικία (λιγότερο βάρος - μικρότερη αντίσταση). Η διδασκαλία αλλάζει, παραμερίζοντας προς στιγμή οι ασκήσεις αντεπίθεσης, και δίνονται στους μικρούς αθλητές, νέες οδηγίες για μία νέα τεχνική εκτέλεση ΕΝΑΕΡΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ, με μικρή αναπήδηση (προσαρμοσμένη στις δυνατότητες των μικρών αθλητών).

Αμέσως νέος άνεμος φύσηξε μέσα στον χώρο της εξάσκησης, νέα πνοή και μία λάμψη διακρινόταν στα προσωπάκια τους, δείχνοντας καθαρά το πόσο ανάγκη είχαν από κάτι καινούργιο. Η μία προσπάθεια διαδεχόταν την άλλη και όσο κατανοούσαν την τεχνική εκτέλεση, τόσο ανέβαινε και το ενδιαφέρον τους. Έτσι το συγκεκριμένο μάθημα προσαρμόστηκε πάνω στον προπονητικό στόχο, χωρίς την μεγάλη απόκλιση από τον προηγούμενο σκοπό. Οι αντεπιθέσεις προσαρμόστηκαν σε συνδυασμό με την εκτέλεση στο πι. σάκο.

Οι αλλαγές κατά κανόνα αποτελούν κίνητρο. Αλλαγές στις ασκήσεις, στα μέσα, στη μέθοδο, ακόμα και στον τρόπο διδασκαλίας. Η ανανέωση του προγράμματος και η ποικιλία των ασκήσεων, διεγείρουν το ενδιαφέρον των αθλητών. Μία καινούργια άσκηση προσφέρει διαφορετικά ψυχολογικά ερεθίσματα, που κάνουν τους αθλητές να προσέξουν και να προσπαθήσουν περισσότερο.

Η μονοτονία του προγράμματος κουράζει και μειώνει το ενδιαφέρον, αντίθετα η ποικιλία, η ανανέωση και η πολυπλοκότητα των ασκήσεων, κρατάει την ένταση σε υψηλά επίπεδα.

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ

Αυτό που έλκει όλους τους αθλητές, από την πιο μικρή ηλικία μέχρι την μεγαλύτερη στα γυμναστήρια του ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, και γενικά όλων των πολεμικών τεχνών, είναι το ίδιο το άθλημα.

Οι αθλητές πρέπει να πάρουν ό,τι ζητούν από το συγκεκριμένο άθλημα, διαφορετικά δεν θα αποδώσουν. Αν το ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ικανοποιεί τις ανάγκες τους για κίνηση, ανταγωνιστικότητα, ψυχαγωγία, αίσθηση αυτοπεποίθησης, τότε θα παραμείνουν και θα αναπτυχθούν, διαφορετικά θα διαλέξουν κάποιο άλλο άθλημα που θα τους παρέχει όλα αυτά που αναζητούν. Οι αθλητές αναζητούν και προτιμούν τα αθλήματα εκείνα που τους παρέχουν υψηλή σωματική και συναισθηματική ένταση.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΙΜΩΡΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ

ΝΑ ΕΠΙΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΠΟΙΝΕΣ

ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΑΝ ΝΑΙ ΓΙΑΤΙ

ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΟ ΒΑΘΜΟ;

Πολλοί μικροί αθλητές, μέχρι να προσαρμοστούν στο κλίμα και στη μορφή του ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (πειθαρχία, σεβασμός των συναθλητών, προσοχή στη διδασκαλία κλπ) παρασυρόμενα από την παιδική αφέλεια και την τάση για παιχνίδι, πέφτουν πολλές φορές σε σφάλματα, αθώα μεν, αλλά πρέπει να αποφευχθούν για να μην γίνουν αιτίες μεγαλύτερων και σοβαρότερων αταξιών. Αυτό θα είχε σαν αποτέλεσμα, την δυσκολία στο να πειθαρχήσουν, αν συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η τιμωρία πρέπει να αποφεύγεται όσο το δυνατόν περισσότερο, γιατί συντελεί μόνο στην προσωρινή καταστολή της κακής συμπεριφοράς. Εάν όμως η τιμωρία χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να παρακινήσει τον αθλητή για αλλαγή συμπεριφοράς.



Η τιμωρία έχει δύο σκοπούς, πρώτον να διορθώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και δεύτερο να προλάβει παρόμοιες καταστάσεις. Η αποτελεσματικότητα της τιμωρίας, έρχεται όταν αυτή δεν επιβάλλεται συχνά, αλλά όταν παρατηρείται κακή συμπεριφορά, και έχει την μικρότερη συναισθηματική προσβολή. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνιέται μία παιδαγωγική αρχή: Ποτέ δεν τιμωρείται ο συγκεκριμένος αθλητής, αλλά η πράξη, και ότι ο καλός δάσκαλος/προπονητής προλαβαίνει τις δυσάρεστες καταστάσεις.

Φωτ.1 Εναέρια γυριστή τεχνική εκτέλεση DWIT-CHAGI, από τον Πανεπιστημιακό καθηγητή ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ κ. Κεχαγιά Δημήτρη, κάτοχο 3 dan, κατά την εκμάθηση τεχνικής στους μαθητές του.

Φωτ.2 Η ίδια τεχνική εκτέλεση με την φωτ. 1, με στόχο τον προστατευτικό θώρακα του αντιπάλου, μετά από αποφυγή κτυπήματος (αντεπίθεση).

Φωτ.3 Η αγωνιστική εξάσκηση των μικρών αθλητών, με τον πλήρη αγωνιστικό προστατευτικό εξοπλισμό (θώρακα, κάσκα, περιβραχιονίδες, περικνημίδες, σπασούάρ), αφαιρεί τον κίνδυνο τραυματισμού ανεβάζοντας έτσι το αίσθημα του ψυχαγωγικού συναγωνισμού, αποτελώντας δυνατό κίνητρο με μεγάλο συναισθηματικό φόρτισμα. Τα παιδιά αποτελούν το μέλλον του αγωνιστικού ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ.

Φωτ.4 Ο Αθλητικός Σύλλογος ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ "ΔΥΝΑΜΗ" Κομοτηνής, που ιδρύθηκε από τον Πανεπιστημιακό καθηγητή ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ κ. Κεχαγιά Δημήτρη, κάτοχο 3 dan: τον Μάρτιο του 1994, με προπονητή τον ίδιο. Η δίψα των παιδιών για μάθηση είναι μεγάλη, ίσως οι αυριανοί δάσκαλοι, ίσως οι αυριανοί πρωταθλητές, ίσως οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Τους ευχόμαστε καλή επιτυχία στη νέα τους σταδιοδρομία.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ονομάζονται Κεχαγιάς Δημήτρης, και γεννήθηκα στις 24/6/62, στη Γερμανία. Τις βασικές μου σπουδές τις πραγματοποίησα στην Αλεξανδρούπολη και το 1980 εισάγομαι στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Το πτυχίο μου το πήρα το 1984. Μετά την στρατιωτική μου θητεία, από το 1987 έως και το 1992, υπηρέτησα στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, ως Καθηγητής Φυσικής Αγωγής σε Γυμνάσια και Λύκεια της Αλεξανδρούπολης και Κομοτηνής. Από το 1987 διδάσκω στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, στα ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής. Εισάγω το 1988, ως βασικό μάθημα με ειδικότητα στο Πρόγραμμα σπουδών των φοιτητών, το ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (είναι το μόνο Πανεπιστήμιο στην Ελλάδα αλλά και στην Ευρώπη που έχει ειδικευση στο ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ). Έχω συγγράψει πέντε πανεπιστημιακά βιβλία με τίτλους:

- ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (270 σελ.)
- Η ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (Από την άσπρη... στην μαύρη ζώνη) (152 σελ.).
- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (173 σελ.)
- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (334 σελ.)
- Προπονητική εξάσκηση του ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (300 σελ.).

Το 1992, γίνεται η εκπόνηση της διδακτορικής μου διατριβής, με θέμα: "Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ. Είμαι κάτοχος μαύρης ζώνης 3 dan. Κριτής και Διαιτητής (Α) στο αγωνιστικό ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ με συμμετοχή στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα από το 1987. Είμαι προπονητής και ιδρυτής του Αθλητικού Συλλόγου ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΔΥΝΑΜΗ Κομοτηνής (1994). Αθλητής του ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ από το 1977.

T A M E S H I W A R I

Ένα επιστημονικό άρθρο για το Καράτε

από το περιοδικό *Scientific American*.

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

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

Οι τεχνικές του Ιαπωνικού στυλ του Καράτε που εξασκείται σήμερα, αναπτύχθηκαν στο νησί της Οκίναβα. Όταν οι Ιάπωνες κατέκτησαν το νησί τον 17ο αιώνα, το απογύμνωσαν από όλα τα όπλα και απαγόρευσαν την κατασκευή και εισαγωγή τους, ακόμη και η βιοτεχνία σπαθιών για τελετουργικούς σκοπούς απαγορεύτηκε. Για να υπερασπίζονται τους εαυτούς τους οι κάτοικοι της Οκίναου αναπτύχξαν το Καράτε, ένα σύστημα άοπλης μάχης βασισμένο σε παρόμοιους μεθόδους αρχαίων Κινέζων μοναχών, πολεμιστών ή ιατρών. Το καράτε είναι μία από τις ευρείας ποικιλίας πολεμικές τέχνες, που έχουν δημιουργηθεί στην Ανατολή (πε-

ριλαμβάνονται το Τάε-Κβον-ντο, το Κέμπο και το Κουνγκ-Φου).

Οι τεχνικές του Καράτε διαφέρουν αξιοσημείωτα από αυτές των Δυτικών μεθόδων μάχης με άδεια χέρια. Ο καρατέκα συγκεντρώνει τα κτυπήματά του σε μια μικρή έκταση του στόχου του και επιζητά να τερματίσει την τροχιά τους μέσα του, χωρίς τις μακριές κινήσεις και την επακολουθούσα κίνηση μιας γροθιάς Δυτικού μποξ. Εκεί όπου ο Δυτικός μποξέρ μεταδίδει ένα μεγάλο ποσό ορμής σ' ολόκληρη τη μάζα του αντιπάλου, σπρώχνοντάς τον πίσω, ο καρατέκα μεταδίδει ένα μεγάλο ποσοστό ορμής σε μια μικρή επιφάνεια του σώματος του αντιπάλου του ένα ποσοστό ικανό να σπάσει ιστό και κόκκαλα. Ένα καλά εκτελεσμένο χτύπημα καράτε μεταδίδει στο στόχο του αρκετά κιλοβάτ ισχύος για αρκετά χιλιοστοδευτερόλεπτα, αρκετά ικανά ώστε να σπάσουν πλάκες από ξύλο και τσιμέντο.

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

Οι ξύλινες σανίδες που χρησιμοποιήθηκαν για τα πειράματά μας ήταν στάνταρντ κομμάτια ξηρού άσπρου πεύκου που ζύγιζαν 280 γραμ. και ήταν 28 εκ. μακριά, 15 εκ. πλατιά και 1,9 εκ. παχιά. Ήταν κομμένα έτσι ώστε τα "νερά" να είναι παράλληλα στο πλάτος. Οι τσιμεντένιες

πλάκες ήταν συνηθισμένες πλάκες πεζοδρομίου, που ζύγιζαν 6,5 κιλά, ήταν 40 εκ. μακριές, 19 εκ. φαρδιές και 4 εκ. παχιές. Οι πλάκες αυτές είχαν ξεραθεί αρκετές ώρες σ' ένα φούρνο για να απομακρυνθεί η παραπάνω υγρασία τους, ούτως ώστε να γίνουν ομοιομορφες στην κατανομή υλικού. Κάτω από κάθε ξύλινη ή τσιμεντένια πλάκα είχε τοποθετηθεί ένα υποστήριγμα έτσι ώστε μειώθηκε το αποτελεσματικό μήκος των πλακών κατά 4 εκ.

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

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

Η επιμήκυνση της κάτω επιφάνειας προκαλείται από την δύναμη στο επίπεδο της πλάκας που πηγάζει από την ώση από την σύγκρουση με τη γροθιά. Για να το θέσουμε με άλλα λόγια, κατακόρυφη τάση

σ' αυτό το επίπεδο, ή δύναμη ανά μονάδα επιφάνειας διατομής, δίνει γένεση σε διατμητική τάση, ή θραυστική επιμήκυνση της πλάκας. Η σχέση μεταξύ κατακόρυφης και διατμητικής τάσεως γίνεται καλύτερα κατανοητή με το να σκεφτούμε τον πάτο της πλάκας σαν οριζόντιο σπειροειδές ελατήριο. Η πλάκα ανθίσταται στην κατακόρυφη τάση με το να "τραβιέται" πίσω, ακριβώς όπως συμπιέζεται το ελατήριο. Το ελατήριο υποχωρεί με μια δύναμη που είναι ανάλογη του τεντώματός του. Με άλλα λόγια, η δύναμη αντιστοιχεί με την επιμήκυνση (ή βράχυνση) πολλαπλασιασμένη με την σταθερή του ελατηρίου. Αφού η κατακόρυφη τάση είναι ανάλογη προς την δύναμη και η διατμητική ανάλογη προς την βράχυνση, μία ισοδύναμη σχέση ισχύει για την πλάκα: η κατακόρυφη τάση είναι ίση προς την διατμητική πολλαπλασιασμένη με την ελαστική σταθερά, η οποία για δεδομένο υλικό είναι μία σταθερά που αντιστοιχεί στην δυσκαμψία του υλικού. Όταν η κατακόρυφη τάση φτάσει σε ένα κρίσιμο σημείο, ονομαζόμενο όριο θραύσεως η πλάκα σπάει.

Αφού το τέντωμα ενός ελατηρίου έως ότου αναπηδήσει είναι ανάλογο με το σπάσιμο μιας πλάκας, εξισώσεις για το ελατήριο που δίνουν τύπους για την ενέργεια και την δύναμη στο σημείο θραύσεως, ομοίως εφαρμόζονται στην πλάκα. Σαν αποτέλεσμα, η ενέργεια που χρειάζεται για να σπάσει η πλάκα ισούται με τον όγκο της (V) πολλαπλασιασμένο επί το τετράγωνο του συντελεστή θραύσεως (σ) διαιρεμένου με το διπλάσιο του συντελεστή ελαστικότητας του Young (E). Αυτός ο τύπος, $V \cdot \sigma^2 / 2E$, συμφωνεί με διάφορες προβλέψεις σχετικά με την διαδικασία θραύσεως. Φανερά, απαιτείται περισσότερη ενέργεια για να σπάσει μια μεγαλύτερη πλάκα καθώς και πλάκες που πρέπει να υποβληθούν σε μεγαλύτερη τάση. Επίσης, δεν είναι εκπληκτικό ότι η κρίσιμη ενέργεια είναι αντιστρόφως ανάλογη του συν

τελεστή Young. Ο συντελεστής είναι ένα μέγεθος χαρακτηριστικό της ακαμψίας της πλάκας, και έτσι ακαμπτες πλάκες απαιτούν λιγότερη κρίσιμη ενέργεια επειδή ξεδεύεται λίγη ενέργεια για να τεντωθούν.

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

Προτού οι κρίσιμες ενέργειες μπορούν να υπολογισθούν από τον τύπο, είναι αναγκαίο να ξέρουμε τους συντελεστές θραύσεως και ελαστικότητας και για τα δύο είδη των πλακών. Επειδή οι κατάλληλες τιμές δεν ήταν καταχωρημένες στην βιβλιογραφία, μετρήσαμε τους συντελεστές από μόνοι μας, βάζοντας δείγματα από ξύλο και τσιμέντο σε ένα υδραυλικό πιεστήριο και σημειώνοντας την παραμόρφωση σαν συνάρτηση της εφαρμοζόμενης δύναμης. Το ξύλο είναι κατ' εξοχήν ελαστικό υλικό, τυπικά απαιτείται ένα εκατοστόμετρο παραμορφώσεως προτού σπάσει. Μια δύναμη 500 Nt θα την παραμορφώσει σ' αυτό το όριο. (Ένα Nt είναι περίπου ισοδύναμο με την δύναμη που εξασκείται από το βάρος ενός μήλου). Μια τσιμεντένια πλάκα χρειάζεται να παραμορφωθεί μόνο ένα χιλιοστόμετρο προτού σπάσει, αλλά αυτή η παραμόρφωση απαιτεί δύναμη μεταξύ 2500 και 3000 Nt. Απ' αυτές τις μετρήσεις, βρήκαμε τον συντελεστή παραμορφώσεως του ξύλου 1,4 X 10⁸ Nt/m² και του τσιμέντου 2,8 X 10⁹. Ο συντελεστής θραύσεως του ξύλου είναι 3,6 X 10⁶ Nt/m² και του τσιμέντου 4,5 X 10⁶.

Βάζοντας αυτές τις τιμές στον τύπο παίρνουμε κρίσιμη ενέργεια 32 joules για το ξύλο και 10 joules για το τσιμέντο. (Ένα joule είναι η ενέργεια που απαιτείται για να ανυψωθεί ένα χιλιόγραμμα μάζης 10 εκατοστόμετρα). Τέτοιες χονδρικές εκτιμήσεις της κρίσιμης ενέργειας φαίνονται να είναι της σωστής τάξεως μεγέθους, επειδή μετρήσεις που κάναμε έδειξαν ότι περίπου 100 joules είναι δια-



Τρεις τσιμεντένιες πλάκες σπάνε από τον ένα από τους συγγραφείς (McNair) με τη βάση της παλάμης. Οι πλάκες ήταν πλάκες πεζοδρομίου που ζύγιζαν 6,5 χιλιόγραμμα και ήταν 40 εκατοστά μακριές, 19 εκατοστά πλατιές και τέσσερα εκατοστά παχιές. Οι αναρτήσεις κάτω από τα άκρα των πλακών μείωναν το αποτελεσματικό μήκος κατά 4 εκατοστά. Τα οστά μπορούν να αντισταθούν σε 40 φορές περισσότερη τάση, ή δύναμη ανά μονάδα επιφάνειας, απ' ότι το τσιμέντο.

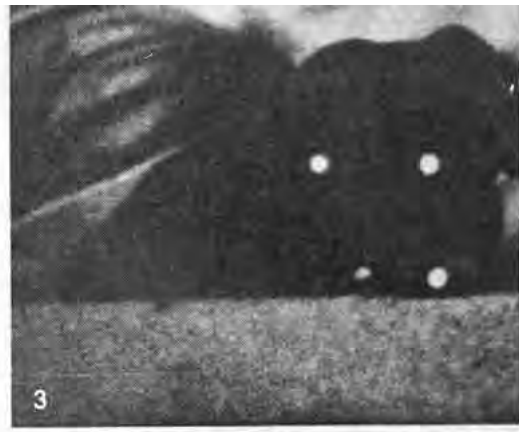
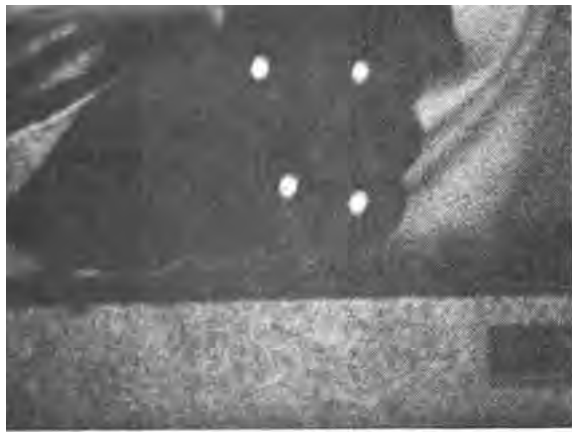
θέσιμα σ' ένα χτύπημα καράτε. Αν και αυτές οι τιμές για την κρίσιμη ενέργεια είναι αναξιόπιστες όταν θεωρηθούν ξεχωριστά, όταν θεωρηθούν μαζί, θάπρεπε να δίνουν μια επαρκή ένδειξη του λόγου της ενεργείας που χρειάζεται για να σπάσει το ξύλο προς την ενέργεια που απαιτείται για να σπάσει το τσιμέντο. Οι τιμές προτείνουν ότι η γροθιά πρέπει να μεταδώσει τρεις φορές περισσότερη ενέργεια σε μια ξύλινη σανίδα.

Η ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

Κάναμε πιο ακριβείς παρατηρήσεις της κρίσιμης ενέργειας θεωρώντας τις ακουστικές ιδιότητες του ξύλου και του τσιμέντου. Όταν ένα

οποιοδήποτε σώμα χτυπηθεί, δονείται, διαδίδοντας κύματα διά μέσου του υλικού και στέλνοντας ηχητικά κύματα στον αέρα. Το ίδιο φαινόμενο συμβαίνει και όταν ένας καρατέκα χτυπάει μια πλάκα: δονήσεις δημιουργούνται που μερικές φορές παραμορφώνουν την πλάκα σε σημείο θραύσεως. Οι ιδιότητες τέτοιων δονήσεων μπορούν να προβλεφθούν από μία πολύπλοκη εξίσωση που περιγράφει τα ηχητικά κύματα. Η εξίσωση είναι μια συνάρτηση και των δύο, χρόνου και θέσεως κατά μήκος της πλάκας, έτσι ώστε η δόνηση που έχει αμέσως μετά, αφού το χέρι του καρατέκα την χτυπήσει,

Από αυτή την άποψη η πλάκα μοιάζει με χορδή βιολιού. Όταν η χορδή κρουσθεί απαλά, μόνο ο θεμελιώδης τόνος διεγείρεται και η προκύπτουσα κίνηση είναι απλή, αλλά όταν κρουσθεί πιο σθεναρά, δευτερεύοντες τόνοι διεγείρονται και η προκύπτουσα κίνηση είναι πιο πολύπλοκη. Σ' ένα κτύπημα καράτε μόνο η θεμελιώδης ταλάντωση διεγείρεται, επειδή το χέρι και ο στόχος αλληλεπιδρούν μόνο για χιλιοστοδευτερόλεπτα. Αυτή η αλληλεπίδραση είναι συγκρίσιμη με την περίπτωση της θεμελιώδους ταλαντώσεως αλλά είναι πολύ μεγαλύτερη από τις περιόδους των δευτερευόντων τόνων. Σαν αποτέλεσμα οι δευτερεύοντες τόνοι δεν ακούγονται.



Κάμερα περιστρεφόμενου τυμπάνου προμήθευσε ταυτόχρονα πλαινή και προσθία όψη ενός χτυπήματος Kentsui, στο οποίο η γροθιά καταφέρεται προς τα κάτω από πάνω απ' το κεφάλι σ' ένα κυκλικό τόξο. Εδώ η γροθιά σπάει τέσσερις σανίδες από ξερό, άσπρο πεύκο, η καθέμι με 280 gr σε βάρος και 28 εκατοστά μήκος, 15 εκατοστά πλάτος και 1,9 εκατοστά πάχος. Οι σανίδες ήταν κομμένες έτσι ώστε τα "νερά" να είναι παράλληλα προς το πλάτος.

Η ταχύτητα της γροθιάς στο kentsui ορίστηκε αναλύοντας μια ακολουθία φωτογραφιών κάμερας περιστρεφόμενου τυμπάνου, μία από τις οποίες είναι η παραπάνω φωτογραφία. Η γροθιά έφτασε μεγίστη ταχύτητα 10 m/sec στο σημείο συγκρούσεως. Άλλες ακολουθίες με το ίδιο θέμα έδειξαν ταχύτητες 14 m/sec. Αυτό το χτύπημα είναι μια από τις πιο δυναμικές τεχνικές χεριού.

Μέγιστες ταχύτητες τεχνικών karate ταξινομούνται για χτυπήματα με άδειο χέρι και μετά για λακτίσματα. Το χτύπημα με "κοφή" είναι το χτύπημα shuto. Στην κυκλική κλωτσιά, (mawashi-geri) το πόδι κινείται σε δεξιόστροφο κύκλο καθώς το αντίθετο χέρι κινείται αριστερόστροφα για να κρατήσει το σώμα σε ισορροπία ελαχιστοποιώντας τη συνισταμένη γωνιακή στροφορμή. Στο λάκτισμα φτέρνας (ushiro-geri) το σώμα περιστρέφεται με το πόδι τεντωμένο.

Τέσσερα ενδεικτικά σημεία τοποθετήθηκαν στην πλευρά της γροθιάς έτσι ώστε η μετατόπιση, ταχύτητα και επιτάχυνση διαφόρων τμημάτων της γροθιάς κατά την διάρκεια της συγκρούσεως μπορούν να οριστούν απ' αυτές τις φωτογραφίες, που πάρθηκαν με διαφορά ενός χιλιοστού δευτερολέπτου. Αν και η γροθιά κάνει επαφή με την πλάκα στο 0, το ράγισμα δεν αναπτύσσεται πριν το 4. Η γροθιά και η πλάκα είναι σ' επαφή για 5 χιλιοστού δευτερολέπτα. Καθώς η γροθιά χτυπάει την πλάκα επιβραδύνεται ταχύτατα. Η αλλαγή στις τοποθετήσεις των σημείων σε σχέση η μία με την άλλη δείχνει ότι η γροθιά συμπιέζεται και παραμορφώνεται σε τέτοιο σημείο που σχεδόν δεν δρα σαν ένα στερεό σώμα. Αρα τα μοντέλα για την διαδικασία κρούσεως

νται, απλώς δεν υπάρχει αρκετό αρμονικό περιεχόμενο για να τους διεγείρει. Αφού μόνο ο θεμελιώδης τόνος ακούγεται, η εξίσωση που περιγράφει την κίνηση της πλάκας απλοποιείται αξιοσημείωτα. Η πλάκα δρα σαν να ήταν μια μάζα, που ζυγίζει το μισό απ' όσο πραγματικά ζυγίζει η πλάκα, που κάθεται στην κορυφή ενός σπειροειδούς ελατηρίου. Το ακουστικό μοντέλο δίνει τύπο για την κρίσιμη ενέργεια της πλάκας.

Ο τύπος είναι ενδεικτικός του ότι οι πρώτες χονδρικές εκτιμήσεις ήταν έξι φορές μεγαλύτερες. Με άλλα λόγια, παίρνει 5,3 joules για να σπάσει το ξύλο και 1,6 joules για να σπάσει το τσιμέντο.

Το ακουστικό μοντέλο επίσης παραδίνει τύπους για την κρίσιμη δύναμη που χρειάζεται για να σπάσει η πλάκα και για τις περιόδους των ηχητικών κυμάτων που δημιουργούνται από τα χτυπήματα του karate. Επαληθεύσαμε τις προβλεφθείσες περιόδους χτυπώντας ελαφρά τις πλάκες με μια γόμμα μολυβιού και προβάλλοντας τα προκύπτοντα ηχητικά κύματα στην οθόνη ενός παλμογράφου, με ένα μικρόφωνο συνδεδεμένο σ' αυτόν. Τα είδωλα που έδωσε ο παλμογράφος των ηχητικών κυμάτων έδειξαν περιόδους που ήταν σε λογική συμφωνία με τις προβλεφθείσες τιμές. Αυτό επιβεβαίωσε την ισχύ του ακουστικού μοντέλου.

Ο τύπος για την κρίσιμη δύναμη, δίνει 670 Nt για το ξύλο και 3.100 Nt για το τσιμέντο. Αρα, παίρνει πέντε φορές σχεδόν περισσότερη δύναμη για να σπάσει το τσιμέντο απ' ότι το ξύλο, αλλά μόνο το ένα τρίτο της ενέργειας. Η ενέργεια είναι το γινόμενο της δυνάμεως επί την παραμόρφωση, και έτσι το γεγονός ότι το ξύλο μετατοπίζεται κατά την παραμόρφωσή του 16 φορές περισσότερο απ' το τσιμέντο είναι υπεύθυνο για την απαίτηση μεγαλύτερης κρί-

σιμης ενέργειας για να σπάσει το ξύλο.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΘΕΩΡΗΣΕΩΝ

Με την πρώτη ματιά αυτό το αποτέλεσμα μοιάζει για μπερδεμα, επειδή μεγαλύτερη κρίσιμη ενέργεια για το ξύλο σημαίνει ότι το τσιμέντο σπάει ευκολότερα. Η πείρα, φυσικά, μας επισημαίνει το αντίθετο. Το μπερδεμα λύνεται από το γεγονός ότι στο χτύπημα του karate δεν αποταμιεύεται στο στόχο όλη η ενέργεια. Η κάθε κρίσιμη ενέργεια που υπολογίσαμε παριστά όχι την ενέργεια του χεριού του karateka, αλλά την ενέργεια που πρέπει να μεταδοθεί στον στόχο για να τον σπάσει. Η ενέργεια που χρειάζεται το χέρι εξαρτάται από το πόσο εύκολα η ενέργεια μπορεί να μεταφερθεί από το χέρι στον στόχο, το οποίο με την σειρά του εξαρτάται, από τις σχετικές μάζες του χεριού και του στόχου. Όταν ο στόχος έχει λιγότερη μάζα, όπως συμβαίνει στην περίπτωση του ξύλου, δέχεται το πλείστο της ενέργειας. Όταν ο στόχος έχει περισσότερη μάζα, όπως συμβαίνει με το τσιμέντο, δέχεται μόνο ένα μικρό κλάσμα ενέργειας. Αυτό εξηγεί γιατί το ξύλο είναι ευκολότερο να σπάσει.

Ο ρόλος της μάζας στη μεταφορά της ενέργειας γίνεται σαφέστερος με το να θεωρήσουμε περίπτωση μελαστιχένιες μπάλες. Σκεφθείτε μια λαστιχένια μπάλα να πετιέται στον αέρα. Εάν η μπάλα χτυπήσει μια παρόμοια μπάλα που ακινητεί, η πρώτη μπάλα σταματά και η δεύτερη απορροφά την κινητική ενέργεια της πρώτης και συνεχίζει πάνω στην τροχιά της πρώτης. Εάν, αντίθετως, η μπάλα προσκρούσει πάνω σε μια πολύ βαρύτερη μπάλα, τότε η πρώτη αναπηδά με σχεδόν την ίδια ταχύτητα και η βαρύτερη μπάλα σχεδόν ούτε που κουνιέται. Αυτά τα δύο συμβάντα είναι παραδείγματα μιας ελαστικής συγκρούσεως, σε μια τέτοια σύγκρουση η κινητική ενέργεια διατηρείται. Με άλλα λόγια, η κινητική ενέργεια της πρώτης μπάλας πριν την σύγκρουση ισούται με την κινητική της ενέργεια μετά την σύγκρουση συν την κινητική ενέργεια της δεύτερης μπάλας μετά την σύγκρουση.

Η ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΚΡΟΥΣΗ

Ενα χτύπημα karate δεν είναι ελαστική σύγκρουση. Κάναμε κινηματογραφικά καρρέ μεγάλης ταχύτητας που δείχνουν ότι το χέρι και ο

στόχος είναι σε επαφή κατά την διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας θραύσεως. Κατά την κρούση, το χέρι και ο στόχος κινούνται μαζί. Σε μια τέτοια "πλαστική" κρούση όλη η ενέργεια του χεριού δεν γίνεται κινητική ενέργεια του συστήματος χέρι-στόχος. Μερική από την ενέργεια ξοδεύεται αναπόφευκτα στην παραμόρφωση: η επιπεδοποίηση του χεριού και του στόχου, το ένα πάνω στο άλλο. Όσο βαρύτερος είναι ο όγκος, τόσο λιγότερη κινητική ενέργεια πηγαίνει στην κίνηση και περισσότερη στην παραμόρφωση. Με το ξύλο, η περισσότερη κινητική ενέργεια διατηρείται, αλλά στο τσιμέντο ένα ουσιώδες κλάσμα πηγαίνει στην παραμόρφωση του χεριού.

Μια απλή εκτίμηση της ενέργειας που μεταφέρεται με ένα χτύπημα karate μπορεί να γίνει, υποθέτοντας ότι η σύγκρουση μεταξύ της γροθιάς και του στόχου είναι απολύτως πλαστική, (συντελεστής κρούσεως = 0). Από τους νόμους της κινητικής που περιγράφουν την κίνηση των αντικειμένων που συγκρούονται πλαστικά και από τις κρίσιμες ενέργειες που υπολογίσαμε, είναι εύκολο να υπολογίσουμε τις ενέργειες που απαιτείται να έχει το χέρι για να σπάσει τις πλάκες: 6,4 joules για το ξύλο και 8,9 joules για το τσιμέντο. Το μοντέλο της πλαστικής κρούσεως επιβεβαιώνει το ολοφάνερο: το ξύλο σπάει ευκολότερα.

ΜΕ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

Είναι καιρός να βάλουμε στην άκρη το θεωρητικό μοντέλο και να δούμε πόση ενέργεια, ταχύτητα και επιτάχυνση είναι διαθέσιμα σ' ένα κτύπημα karate. Ορίσαμε αυτές τις ποσότητες πρωταρχικά από στροβσκοπικές φωτογραφίες πολλών ανάλυτων, που έγιναν με το κλειστό της μηχανής ανοιχτό καθώς ο karateka εκτελούσε μια κίνηση. Ο karateka φωτιζόταν από 120 λάμπες το δευτερόλεπτο, έτσι ώστε η θέση του σε κάθε λάμψη αποτυπωνόταν στην φωτογραφία. Από μετρήσεις των αποστάσεων μεταξύ κάθε θέσεως πάνω στην φωτογραφία, εύκολα μπορούν να υπολογισθούν, η ταχύτητα και η επιτάχυνση του χεριού του karateka. Οι στροβσκοπικές φωτογραφίες έδειξαν οριακές ταχύτητες μεταξύ των 10 και 14 μέτρων το δευτερόλεπτο για το χτύπημα-σφυρί (kentsui) (στο οποίο η γροθιά κινείται κατακόρυφα προς τα κάτω σε κυκλικό τόξο) καθώς και για το χτύπημα shuto. Για τις μπροστινές κατευθειάν γροθιάς (tsuki) το χέρι φθάνει ταχύτητες μεταξύ 5,7 και

98 μέτρων ανά δευτερόλεπτο, και σε διάφορες κλωτσιές το πόδι φθάνει ταχύτητες μεταξύ 7,3 και 14,4 μέτρα ανά δευτερόλεπτο. Οι οριακές ταχύτητες για το kentsui αντιστοιχούν σε ενέργειες μεταξύ 50 και 100 joules, πολύ περισσότερα από τα 6,4 που απαιτούνται από το χέρι για να σπάσει το τσιμέντο όπως υπολογίσαμε από το μοντέλο πλαστικής κρούσεως.

Σε πείσμα του ενθαρρυντικού αποτελέσματος το μοντέλο της πλαστικής κρούσεως μόνο πολύ χονδρικά προσεγγίζει την επίδραση μεταξύ χεριού και της πλάκας. Το μοντέλο εσφαλμένα υποθέτει ότι η σύγκρουση συμπληρώνεται προτού η πλάκα αρχίσει να σπάει. Τα κινηματογραφικά καρρέ υψηλής ταχύτητας δείχνουν ότι το χέρι και η πλάκα ακόμα αλληλοεπιδρούν ενώ η πλάκα θρυμματίζεται. Ενα άλλο μειονέκτημα του μοντέλου είναι ότι δεν μας λέει τίποτα για την δυναμική της διαδικασίας θραύσεως ούτε για τις δυνάμεις που εξασκούνται πάνω στο χέρι και στο βραχίονα κατά την κρούση.

Τα καρρέ έγιναν με ταχύτητα 1000 το δευτερόλεπτο. Έτσι έγινε δυνατόν να παρατηρήσουμε την διαδικασία κρούσεως σε αργό ρυθμό και να μελετήσουμε τα καρρέ μεμονωμένα για να δούμε τι συμβαίνει από το ένα μιλισεκόντ στο άλλο. Μια ακολουθία καρρέ αποτύπωσε ένα χτύπημα kentsui πάνω σε μια τσιμεντένια πλάκα. Βάλαμε τέσσερα διακριτικά σημεία στην μία πλευρά της γροθιάς έτσι ώστε να μπορούμε να μελετήσουμε την ταχύτητα και επιτάχυνση διαφόρων μερών της γροθιάς κατά τη διάρκεια της συγκρούσεως. Καθώς η γροθιά χτυπάει την πλάκα επιβραδύνεται ταχύτατα, φθάνοντας ένα μέξιμουμ επιβραδύνσεως 3.500 μέτρα ανά δευτερόλεπτο εις το τετράγωνο, για το κατώτερο δεξιό μέρος της γροθιάς (η γροθιά ήταν στο δεξί χέρι) και 4000 m/sec² για το υπόλοιπο της γροθιάς. Η γροθιά συμπιέζεται και παραμορφώνεται σε τέτοιο βαθμό που σχεδόν δεν συμπεριφέρεται καθόλου σαν στερεό σώμα. Η σύγκρουση διαρκεί 5 χιλιοστού δευτερολέπτα, και η πλάκα σπάει απ' το κάτω μέρος της αφού λυγίζει με μετατόπιση στο κέντρο μόνο ένα χιλιοστό.

Τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν απ' τις εικόνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εκτιμηθεί η μέγιστη δύναμη που εξασκείται πάνω στο χέρι κατά την διάρκεια της συγκρούσεως. Η μέγιστη δύναμη είναι το γινόμενο της μάζας της γροθιάς επί την επιβράδυνσή της. Για μια μάζα 700 gr, η δύναμη είναι μεταξύ 2400

και 2800 Nt, που είναι 400 φορές περισσότερη από την δύναμη της βαρύτητας. Παρόμοια κινηματογραφικά καρρέ πάρθηκαν και για το ξύλο, αλλά εδώ η επιβράδυνση ήταν πολύ μικρή για να μετρηθεί.

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ

Για μια καλύτερη περιγραφή της διαδικασίας κρούσεως στραφήκαμε σε ένα δυναμικό μοντέλο που οι Τζων Μίσσου και Τσαρλς Σαγγς του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Β. Καρολίνας έχουν αναπτύξει για να μελετήσουν την ανταπόκριση του χεριού και του πήχου σε ταλαντώσεις που δημιουργούνται από βιομηχανικά μηχανήματα. Αντίθετα με το μοντέλο της πλαστικής κρούσεως, το δυναμικό μοντέλο δεν μεταχειρίζεται το χέρι σαν στερεό σώμα, θεωρεί το χέρι σαν αποτελούμενο από τρεις μάζες (που αντιστοιχούν στο δέρμα, τον ιστό αμέσως κάτω από το δέρμα και το υπόλοιπο 90 τοις εκατό της μάζας του χεριού και του κατώτερου πήχου) που ενώνονται από ελατήρια και αποσβεστήρες. Για τους σκοπούς μας είναι απαραίτητο να παραστήσουμε το χέρι μόνο με δύο απ' τις τρεις συνδεδεμένες μάζες, επειδή η μάζα που αντιστοιχεί στο δέρμα είναι ασήμαντα μικρή.

Στο καινούργιο μοντέλο, το χέρι που παριστάνεται από συνδεδεμένες μάζες, χτυπά την πλάκα που παριστάνεται από μια μάζα πάνω σ' ένα ελατήριο, του οποίου η παράμετροι ορίστηκαν από την ακουστική ανάλυση που περιγράφηκε παραπάνω. Όταν οι πολύπλοκες εξισώσεις που κυβερνούν την αλληλεπίδραση λύθηκαν με τη βοήθεια ενός κομπιούτερ, βρέθηκε ότι το χέρι χρειάζεται 12,3 joules ενέργεια για να σπάσει ξύλο και 37,1 joules για να σπάσει τσιμέντο. Αυτές οι τιμές είναι κάπι παραπάνω από τις προβλεφθείσες τιμές από το μοντέλο πλαστικής κρούσεως. Αν και δεν είναι απολύτως σαφές ότι το δυναμικό μοντέλο περιγράφει επακριβώς το χτύπημα του karate, στο οποίο οι δυνάμεις είναι κατά πολύ μεγαλύτερες απ' αυτές που συναντώνται στο χειρισμό ταλαντούχων μηχανών, τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά. Το μοντέλο δείχνει ότι το χέρι πρέπει να φθάσει ταχύτητα 6,1 m/sec για να σπάσει ξύλο και 10,6 για να σπάσει τσιμέντο. Τέτοιες ταχύτητες συμφώνουν με παρατηρήσεις ότι ο αρχάριος μπορεί να σπάσει ξύλο αλλά όχι τσιμέντο. Ταχύτητα χεριού 6,1 m/sec είναι εντός των ικανοτήτων του αρχάριου, αλλά 10,6 m/sec απαιτεί προπόνηση και πρακτική. Το δυνα-

μικό μοντέλο επίσης προβλέπει σωστά ότι μια τσιμεντένια πλάκα θραύεται σε λιγώτερο από 5 χιλιοστοδευτερόλεπτα.

ΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕΚΑ ΔΕΝ ΣΥΝΤΡΙΒΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ;

Μέρος της απαντήσεως βρίσκεται στο γεγονός ότι το κόκκαλο είναι πολύ ισχυρότερο απ' το τσιμέντο. Θεωρείστε πόσο εύκολο θα ήταν να σπάσει ένα κομμάτι τσιμέντο στο σχήμα και μέγεθος ενός οστού. Πράγματι, ο συντελεστής θραύσεως του οστού είναι 40 φορές μεγαλύτερος του τσιμέντου. Εάν ένας κύλινδρος οστού, δύο εκατοστών διαμέτρου και μήκους έξι εκατοστών, απλώς στηριζόταν στα άκρα του θα μπορούσε να αντισταθεί σε δύναμη που θα εξασκόταν στο κέντρο του, παραπάνω από 25.000 Νt. Τέτοια δύναμη είναι οκτώ φορές μεγαλύτερη από την δύναμη που εξασκεί στο χέρι το τσιμέντο σ' ένα χτύπημα καράτε. Το χέρι στην πραγματικότητα μπορεί να αντισταθεί σε δυνάμεις πολύ μεγαλύτερες από 25.000 Νt, επειδή δεν είναι ένα απλό κομμάτι κόκκαλο αλλά ένα δίκτυο οστών συνδεδεμένων από χονδροελαστικούς ιστούς. Επί πλέον, το χέρι δεν στηρίζεται στα άκρα και χτυπιέται στο μέσον, όπως μια πλάκα τσιμέντου ή ξύλου.

Κατά την πρόσκρουση, τα κόκκαλα μετακινούνται και μεταφέρουν τμήμα της τάσεως στους προσκείμενους μους και ιστούς. Κάποιο μέρος της τάσεως απορροφάται από το δέρμα και τους μυώνες που κείνται μεταξύ του σημείου προσκρούσεως και των οστών. Επί πλέον, πολλή από τη δύναμη μεταδίδεται ταχέως στα άλλα μέρη του σώματος. Μένει να γίνει κάποιος υπολογισμός, τί μέρος της τάσεως απορροφάται στα διάφορα μέρη.

Στο kentsui, το πέμπτο μετακαρπικό, το οστόν που βρίσκεται στο κάτω μέρος της γροθιάς και το πλέον ευπρόσβλητο στην κρούση, προστατεύεται από ένα μυώνα που λέγεται απαγωγείς του μικρού δαχτύλου. Καθώς η γροθιά σφίγγει ο απαγωγείς μους σκληραίνει και παχαίνει. Η πρώτη γραμμή αμύνης ενάντια στο χτύπημα είναι το δέρμα. Η επόμενη είναι ο απαγωγείς, ο οποίος δρα σαν μαξιλάρι στην απορρόφηση μέρους από την δύναμη κρούσεως. Τότε οι τένοντες στον καρπό απορροφούν από το χτύπημα καθώς ο καρπός λυγίζει πίσω. Τελικά η ενέργεια που μεταδίδεται στον βραχίονα απορροφάται από τους



Δεκα-οκτώ ξύλινες σανίδες σπάζουν από ένα χτύπημα kentsui ενός των συγγραφέων (feld). Στην πραγματικότητα οι σανίδες δεν σπάζτηκαν η μία πάνω στην άλλη αλλά κρατήθηκαν χωρισμένες από μολύβια που τοποθετήθηκαν ανάμεσά τους. Τα μολύβια σιγούρεψαν ότι η κρίσιμη δύναμη μειώθηκε από ένα επιθυμητό φαινόμενο γωνιακής στροφορμής. Όταν η πρώτη σανίδα έσπασε, απορρόφησε ενέργεια απ' τη γροθιά. Καθώς τα δύο μισά της σπασμένης σανίδας κινήθηκαν προς τα κάτω, απέκτησαν αρκετή γωνιακή στροφορμή για να σπάσουν τη δεύτερη σανίδα, η οποία με την σειρά της έσπασε την τρίτη σανίδα και ούτω καθ' εξής. Άρα η δύναμη που χρειάζεται για να σπάσουν οκτώ σανίδες είναι πολύ λιγότερη από οκτώ φορές τη δύναμη που χρειάζεται για να σπάσει μόνο μία σανίδα. Ένα παράκεντρο χτύπημα (δεξιά) απέτυχε να σπάσει την κάτω σανίδα σε μια στοίβα των δέκα. Το κύμα θραύσεως ταξίδεψε προς το κέντρο, όπου οι σανίδες είναι πιο εύθραυστες. Πολλή ενέργεια χάθηκε σ' αυτήν την οριζόντια κίνηση έτσι ώστε δεν έμεινε αρκετή για να σπάσει η κάτω σανίδα.

μυώνες και άλλους ιστούς στον πήχυ και τον άνω βραχίονα.

Στο καράτε η κατάλληλη τοποθέτηση του χεριού και του ποδιού, όταν χρησιμοποιείται για να χτυπήσει, είναι κρίσιμη. Σε πολλές περιπτώσεις, όπως στο χτύπημα με ανοικτό χέρι και στην πλάγια κλωτσιά, η επαφή γίνεται με την κόψη του χεριού και του ποδιού. Αυτές οι τεχνικές συγκεντρώνουν τη δύναμη πάνω σε μια μικρή επιφάνεια του στόχου και έτσι ελαττώνουν την πιθανότητα να παραμορφωθεί ένα κόκκαλο σε σημείο θραύσεως. Πράγματι, εάν το μέρος του σώματος που χτυπάει είναι κατάλληλα τοποθετημένο, η δύναμη που απαιτείται για να σπάσει είναι πολύ μεγαλύτερη απ' την δύναμη που απαιτείται για να σπάσει ο στόχος. Για παράδειγμα, εκτιμήσαμε ότι σε μια καλοτοποθετημένη πλάγια κλωτσιά το πόδι μπορεί να αντέξει δύναμη χονδρικά 2000 φορές περισσότερη δύναμη απ' ότι το τσιμέντο.

ΤΑ ΤΡΥΚ

Εως τώρα συζητήσαμε μόνο για την θραύση μιας απλής πλάκας και οι καρατέκα μπορούν να σπάσουν δεσμίδες από πλάκες ξύλου και τσιμέντου. Μ' ένα καλοεκτελεσμένο χτύπημα ή κλωτσιά ο ειδικός του καράτε μπορεί να διαλύσει αρκετές τσιμεντένιες πλάκες τοποθετημένες τη μια ακριβώς πάνω στην άλλη. Ακόμα μεγαλύτερες δεσμίδες τσιμεντένιων πλακών (καθώς και ξύλου) μπορούν να σπάσουν αν οι πλάκες δεν στοιβαχτούν η μια ακουμπώντας πάνω στην άλλη, αλλά αν χωρίζονται ελαφρά από καρφιά που τοποθετούνται ανάμεσά τους. Τα καρφιά διαβεβαιώνουν ότι η κρίσιμη δύναμη μειώνεται από ένα επιθυμητό φαινόμενο γωνιακής στροφορμής. Όταν η πρώτη πλάκα σπάσει, απορροφά ενέργεια από τη γροθιά. Καθώς τα δύο μισά της σπασμένης πλάκας κινούνται προς τα κάτω, αποκτούν γωνιακή στροφορμή.

Η γωνιακή στροφορμή και η γραμμική ορμή των σπασμένων κομ-

ματιών είναι συχνά αρκετά μεγάλες για να σπάσουν τη δεύτερη πλάκα, η οποία με την σειρά της σπάει την τρίτη και ούτω καθ' εξής. Άρα η μεγίστη δύναμη που χρειάζεται για να σπάσουν ας πούμε, οκτώ πλάκες ξύλινες είναι λιγώτερο από οκτώ φορές την μεγίστη δύναμη για να σπάσει μόνο μία.

Το μόνο που έχει να κάνει ο καρατέκα είναι να χτυπήσει κατάλληλα την πρώτη πλάκα αρκετά δυνατά κοντά στο κέντρο. Ένα παράκεντρο χτύπημα μπορεί ν' αποτύχει να σπάσει όλη την δέση από πλάκες. Φωτογραφίες δείχνουν ότι σ' ένα τέτοιο χτύπημα κάθε διαδοχική πλάκα που σπάει, σπάει σ' ένα σημείο κοντά στο κέντρο της. Έτσι τμήμα της ενέργειας του χεριού χάνεται στην οριζόντια κίνηση του κύματος θραύσεως. Όταν πάρα πολλή ενέργεια χάνεται σε τέτοια κίνηση, μπορεί να μη μείνει αρκετή για να σπάσει τις κάτω πλάκες.

ΤΕΛΟΣ

4. "Το τζέετ Κούνε ντο είναι μόνο μία αρχή, δεν υπάρχει φόρμα/καλούπι. Το τζέετ Κούνε ντο μιλάει για απόσταση, ταχύτητα και ακαλούπητη μάχη. Δεν μπορείτε να πεις, Αυτό είναι Τζέετ Κούνε ντο αλλά εκείνο όχι".

Ντάνιελ Λη

Όταν ο Μπρους Λη πρωτοεγκαταστάθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες ελάχιστα πράγματα γνώριζε για άλλες πολεμικές τέχνες και μαχητικά αθλήματα όπως το καράτε, τομποξ, το τζούντο και την πάλη. Ήθερε κάποια πράγματα για τα άλλα στυλ του Κουνγκ Φου όπως το Τεφιλ-φουτ, Πρέιν Μάντς και άλλα, αλλά στην αρχή περιορίστηκε στο Γουίνγκ Τσουν. Πάντως, αν και δεν γνώριζε ολόκληρο το σύστημα του Γουίνγκ Τσουν εκείνη την εποχή, η ανάγκη του να προοδεύσει τον οδήγησε να κάνει τροποποιήσεις στην τέχνη σε μία προσπάθεια να την κάνει πιο αποτελεσματική. Ο Τζέσσυ Γκλόμπερ αναφέρει ότι ο Λη εισήγαγε την προς τα

Μπρους Λη

Η πραγματική ιστορία

μέρος δεύτερο

Η Ανάπτυξη ενός Μαχητή

Από τον Γκράχαμ Νόμπλ, Μετάφραση: Κατερίνα Βασιλάκη

μπροστά πίεση στις ασκήσεις των χεριών-μαχαιριών του Γουίνγκ Τσουν (κάνοντας έτσι το στυλ πιο επιθετικό), απλούστευσε τις διαφορές θέσεις των χεριών-μαχαιριών, αντικα-

τέστησε το χτύπημα με την ανάποδη της γροθιάς, σε διάφορες άλλες γροθιές του Γουίνγκ Τσουν κ.ο.κ.

Ο Γκλόμπερ θυμάται ότι εκείνη την εποχή η βασική τακτική μάχης του Μπρους ήταν να περιμένει μία επίθεση και τότε να την μπλοκάρει και να αντεπιτίθεται βασιζόμενος στα χέρια-μαχαιρία για να ελέγχει τον αντίπαλο. Η βασική επιθετική του κίνηση ήταν η ευθεία γροθιά του Γουίνγκ Τσουν την οποία έδινε με μία σειρά από γρήγορα σαν πιστόνι χτυπήματα και μ' αυτόν τον τρόπο νίκησε τον Ουέτσι, τον Ιάπωνα καρατέκα. Ο Λη δεν χρησιμοποιούσε πολύ τα πόδια του σαν επιθετικά όπλα. Οι βασικές τεχνικές ποδιών του ήταν ένα ευθύ λάκτισμα με την φτέρνα μπρος τα εμπρός κι ένα αργό πλαϊνό λάκτισμα. Είχε πει στον Γκλόμπερ ότι οι περισσότεροι από αυτούς που έκαναν Κουνγκ Φου στο Χονγκ Κονγκ είχαν αδύνατες κλωτσιές και σε μία μάχη πίστευε ότι μπορούσε να ξεπεράσει τα πόδια τους και να τους πάρει πόντο με γροθιές.

Το Γουίνγκ Τσουν ήταν ένα ωραίο, εκλεπτισμένο σύστημα, αλλά ο Λη σιγά-σιγά είδε τους περιορισμούς του. Από την δική του οπτική γωνία, το Γουίνγκ Τσουν αν και ήταν αποτελεσματικό στη δική του απόσταση, έχανε στις επιθέσεις που έρχονταν από μακριά. Και η στάση του Γουίνγκ Τσουν με το περισσότερο βάρος στο πίσω πόδι δυσκόλευε την προς τα εμπρός κίνηση και περιοριζε όσους της εφάρμοζαν σε μία αμυντική στατηγική. Ο Λη συμπέρανε επίσης ότι τα λακτίσματα του Γουίνγκ Τσουν δεν ήταν πολύ δυνατά, ότι υπήρχε μικρή εξέλιξη στις κι-

νήσεις των ποδιών και ότι το σύστημα δεν είχε την ποικιλία στις γροθιές του είχε η πυγμαχία της Δύσης.

Επίσης, όταν ο Λη ήρθε στις Η.Π.Α. το μέγεθος των αμερικάνων ήταν μάλλον ανησυχητικό γι' αυτόν. Με 1,70 μέτρα ύψος και γύρω στα 70 κιλά ο Λη ήταν, για την ορολογία της πυγμαχίας, μόνο ελαφρών κιλών και μερικές από τις τεχνικές του δεν μπορούσαν να εφαρμοστούν εναντίον μεγαλύτερων σε όγκο αντιπάλων. Αυτός ο παράγοντας τον έσπρωξε να αναπτύξει μεγαλύτερη δύναμη και κινητικότητα.

Στις αρχές του 1960 μέχρι το 1964 ή '65 ο Λη παρέμεινε στο "τροποποιημένο Γουίνγκ Τσουν" αν και βαθμιαία γινόταν όλο και πιο τροποποιημένο. Άρχισε να συγκεντρώνεται στον έλεγχο της απόστασης και στην ανάπτυξη της ταχύτητας πλησιάζοντας από έξω προς τα μέσα. Αρχικά η ιδέα του ήταν να πλησιάσει όσο πιο γρήγορα μπορούσε και να δέσει τα χέρια του αντιπάλου του χωρίς να δεχθεί αντεπίθεση, αλλά αργότερα άρχισε να δοκιμάζει επιθέσεις με γροθιές από πιο μακριά, πράγμα που του έδινε την δυνατότητα να χτυπά χωρίς να έρχεται σε επαφή με τα χέρια του αντιπάλου του. Ο Μπρους είχε επίσης γνωρίσει και άλλες μαχητικές τέχνες και άρχισε να μελετά τις τεχνικές του καράτε (για τις κλωτσιές), του δυτικού μποξ, της ξιφασκίας κ.λ.π. Σε μία από τις πρώτες επισκέψεις του στην Καλιφόρνια εντυπωσιάστηκε πάρα πολύ από τον κόσμο του καράτε που είδε και ο Μίτο Ουιγέχαθα θυμάται πως ο Μπρους έψαχνε σε όλα τα διαθέ-



σιμα για το καράτε βιβλία, αναλύοντας λεπτομερώς τις τεχνικές.

Στα τέλη του 1966 ο Λη είχε μόλις δημιουργήσει την νέα του τέχνη το Τζέτ Κούνε ντο, το οποίο εκείνη την εποχή ήταν κάτι τελείως διαφορετικό από το Γουίνγκ Τσουν.

Ο Νταν Ινσάντο που ήταν βοηθός του Μπρους στο Λος Άντζελες εξηγεί: "Ο Μπρους συνειδητοποίησε ότι ψάχναμε για τις ρίζες και όχι για ένα συγκεκριμένο στυλ και μετά από αυτό άλλαξε το σύστημα στις τάξεις του. Άρχισε σαν μία βαθμιαία αλλαγή αν και υπήρξε μία απότομη φάση γύρω στα τέλη του 1966. Ξαφνικά είπε "Αυτό δεν είναι σωστό" και έτσι επεδίωξε περισσότερο την ουσία και όχι το στυλ".

"Μην ψάχνεις για μυστικές κινήσεις" είπε ο Λη στον Ινσάντο. "Μην ψάχνεις για μυστικές τεχνικές. Αν συνέχισα κινήσεις τις μυστικές τεχνικές θα το χάσεις. Εσύ είσαι Νταν. Το σώμα σου είναι κλειδί".

Η όλη ιδέα πίσω από αυτό ήταν η ευθύτητα και η απλότητα στο να απαντήσεις τι ήταν "ακριβώς σωστό" σε μία δεδομένη στιγμή. Αλλά για να φτάσει σ' αυτήν την απλότητα ο Λη κέρρασε από πολλά χρόνια μελέτης και απλότητας δοκιμάζοντας προσωπικά διάφορα συστήματα τεχνικές και θεωρίες.

Ο Λη σκόπευε να εκδώσει ένα βιβλίο γύρω από τη νέα του τέχνη το 1968. Το βιβλίο που σκόπευε να έχει τον τίτλο "το Ταό του Τζέτ Κούνε ντο" (μην το μεπερδέψετε με το βιβλίο των σημειώσεων που εξέδωσε ο Οχάρα το 1970 σαν "Το Ταό του Τζέτ Κούνε ντο"), δεν εκδόθηκε ποτέ. Πάντως πιστεύω ότι οι φωτογραφίες που εκδόθηκαν στο βιβλίο του Οχάρα "Η Μαχητική Μέθοδος του Μπρους Λη" αρχικά είχαν τραβηχτεί για να μπουν σ' εκείνο το βιβλίο και αν τις συγκρίνουμε με την πρώτη του δουλειά (1963) "Το Κινέζικο Κουνγκ Φου" μπορούμε να δούμε πόσο ο Λη είχε απομακρυνθεί από το αρχικό του στυλ το Γουίνγκ Τσουν.

Γύρω στο 1967 ο Μπρους είχε εγκαταλείψει το είδος της στάσης του Γουίνγκ Τσουν και είχε υιοθετήσει μία πιο φυσική στάση, με το βάρος μετατοπισμένο προς τα εμπρός για να είναι έτοιμος για ευκολότερη μετακίνηση. Μετακινώντας το βάρος του σώματος προς τα εμπρός ο Λη έκανε την νέα του τέχνη πιο επιθετική και μελέτησε εντατικά το "γεφύρωμα του κενού" για να μπορεί να



φτάνει τον αντίπαλο από μακριά και να τον χτυπά χωρίς ο ίδιος να χτυπιέται. Οι μέθοδοι επίθεσης αναπτύχθηκαν επίσης. Το Τζέτ Κούνε ντο του Λη ήταν ασυνήθιστο ως προς το ότι τοποθετούσε το δυνατότερο χέρι και πόδι μπροστά. Η θεωρία του ήταν ότι το δυνατό χέρι ή πόδι μπορεί να φτάσει τον αντίπαλο ευκολότερα και γρηγορότερα απ' ό,τι το άλλο και γι' αυτό θα πρέπει να είναι το κύριο επιθετικό όπλο (σύμφωνα με τους αθλητές του Τζέτ Κούνε ντο θα πρέπει κατά 80% να βασίζουμε την επίθεση στην δυνατή πλευρά). Καθώς η δυνατή πλευρά χρησιμοποιείται συχνότερα για επίθεση, θα πρέπει τότε το δυνατό χέρι και πόδι να μπάνουν μπροστά.

Η κύρια τεχνική γροθιάς του Μπρους ήταν η ευθεία γροθιά με το δυνατό του χέρι (το δεξί του), αλλά τη συμπλήρωνε και με άλλες επιθέσεις που είχαν αναπτυχθεί από το μποξ (κροσέ, άπερκατς κ.λ.π.), από το Γουίνγκ Τσουν και το Καράτε (η ανάποδη γροθιά). Υπήρχε ακόμα η επίδραση του Γουίνγκ Τσουν όπως και παράδειγμα στην εξάσκηση του Τσι-Σάο (χέρια-μαχαίρια) και στο παγίδευμα του αντιπάλου, αλλά τώρα οι επιθέσεις με γροθιές χρησιμοποιούνταν με ένα δυνατότερο και φυσικότερο τρόπο και η νέα στάση του Μπρους του έδινε την δυνατότητα

να έχει μηχανικό πλεονέκτημα στις γροθιές του.

Ένα άλλο σπουδαίο επίτευγμα ήταν η χρήση των ποδιών σαν βασικά επιθετικά όπλα. Η αφετηρία του ήταν στις αρχές του 1960 όταν ο Μπρους Λη και ο Τζέσσυ Γκλόβερ είδαν μια επίδειξη του εξπέρ στο Σότοκον Καράτε Χιντετάκα Νισιγιάμα. Αυτό που τράβηξε την προσοχή του Μπρους ήταν η ευκολία και η δύναμη στα λακτίσματα του Νισιγιάμα και αμέσως μόλις γύρισε στο σπίτι εκείνο το βράδυ άρχισε να προπονεί τα πόδια του. Μου φαίνεται ότι βασικά τα λακτίσματα του Λη, το πλαϊνό, το κυκλικό, το πίσω και το πίσω-κυκλικό λακτίσμα - προήλθαν από το καράτε, αν και τα ανέπτυξε με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο. Για παράδειγμα, έκανε τα λακτίσματα με το μπροστινό πόδι τη στιγμή που οι περισσότεροι καρατέκα χρησιμοποιούσαν το πίσω πόδι για να επιθεθούν. Για αυτό άμυνα και πραγματική μάχη ο Μπρους πίστευε ότι κύρια τεχνική έπρεπε να είναι η κλωτσιά στα πόδια του αντιπάλου, αλλά μπορούσε επίσης να κάνει λακτίσματα σε μεσαίο ή ψηλό επίπεδο ανάλογα με τον αν ήταν απαραίτητο και φυσικά στα τέλος έγινε ένας καταπληκτικός τεχνίτης στα λακτίσματα.

Η ανάπτυξη του Τζέτ Κούνε ντο του Λη συνεχίστηκε μέχρι τον θάνα-

τό του και ο μεγάλος όγκος των σημειώσεων που έγραψε το 1970 (τελικά εκδόθηκε το 1975 με τίτλο Το Ταό του Τζέτ Κούνε ντο) δείχνει την παραπέρα εξέλιξη των θεωριών του. "Σαν σταματήσεις να εξετάζεις" είπε, "σταματάς να αμφιβάλεις, σταματάς να μαθαίνεις". Δεν πιστεύω ότι ο Λη ξεκίνησε συνειδητά να ανπτύξει το δικό του "Μπρους Λη στυλ" αλλά η συνεχής έρευνά του για αποτελεσματικότητα, γι' αυτό που ήταν "η αλήθεια", τον οδήγησε να αναπτύξει μία τελείως νέα προσέγγιση στις ανατολικές πολεμικές τέχνες. Ο αμερικανός συγγραφέας Τζόζεφ Σνάιντερ έκανε τη λογική παρατήρηση ότι η πρώτη προσέγγιση στις ανατολικές πολεμικές τέχνες. Ο αμερικανός συγγραφέας Τζόζεφ Σνάιντερ έκανε τη λογική παρατήρηση ότι η πρώτη προτεραιότητα του Μπρους ήταν πάντα η δική του εξέλιξη, αλλά επιδιώκοντάς την ανακάλυψε ορισμένες φιλοσοφίες και αρχές τις οποίες πίστεψε ότι ήταν αληθινές και θα έπρεπε να τις μάθουν και άλλοι που ασχολούνταν με πολεμικές τέχνες. "Στην πραγματικότητα το Τζέτ Κούνε ντο ήταν ένα υπό-προϊόν του προγράμματος ανάπτυξης του ίδιου του Λη", έγραψε ο Σνάιντερ.

Στο καθαρά σωματικό επίπεδο προπόνησης ο Λη εξέφυγε από τις

δέες της ανατολής και άρχισε να εφαρμόζει δυτικές προπονητικές μεθόδους. Ενοχλημένος από την κομμένη του ανάσα και την εξάντληση που ένοιωσε στο τέλος της μάχης του με τον Γουάνγκ Τζάκ-μαν άρχισε να δουλεύει τον καρδιοαγγειακό του σύστημα και την φυσική του κατάσταση. Άρχισε να τρέχει καθημερινά, να προπονείται με κυκλικής προπόνησης ασκήσεις κ.λ.π. Ο Λη άφησε τελείως την προόνηση των κατα και των προκαθορισμένων ασκήσεων μάχης όπως το κούμπι 1-βήματος και 3-βημάτων του καράτε, και συγκεκριντήθηκε στην ελεύθερη μάχη που γινόταν με πλήρη επαφή αλλά με κάποιο βαθμό προστατευτικών μέσων. (Σ' αυτόν τον τομέα ήταν πολλά χρόνια μπροστά για την εποχή του). Για την προπόνηση γροθιών και λακτισμάτων δούλεψε όπως ένας πυγμάχος-χρησιμοποίησε ένα ευρύτερο φάσμα τεχνικών από έναν πυγμάχο. Δουλεύοντας στο "αχλάδι" θα έμοιαζε με έναν πυγμάχο σε μέση απόσταση χτυπήματος του στόχου, αλλά αυτός ολοκλήρωσε το πρόγραμμα του μικραίνοντας ή μεγαλώνοντας την απόσταση αυτή και χρησιμοποιώντας αγκώνες, κουτουλιές καθώς και κλωτσιές.

Υπήρχαν ορισμένες φιλοσοφικές απόψεις πίσω από το Τζέτ Κούνε ντο, αλλά σε πρακτικό επίπεδο ο Λη πίστευε ότι τα παραδοσιακά στυλ περιείχαν αρκετά μεινεκτήματα. Πίστευε για παράδειγμα ότι η συστηματική εξάσκηση στα κατά έβλαπτε στην πραγματικότητα την "βασική αίσθηση ελευθερίας" του ασκούμενου. Έγραψε ότι: "Ένας που ασχολείται με πολεμικές τέχνες και προπονείται αποκλειστικά με έναν προκαθορισμένο τρόπο μάχης χάνει την ελευθερία του. Στην πραγματικότητα γίνεται σκλάβος ενός επιλεγμένου μοντέλου μάχης και νομίζει ότι το μοντέλο είναι η πραγματικότητα. Αυτό το πράγμα σε εμποδίζει να προοδεύσεις γιατί ο τρόπος της μάχης δεν βασίζεται ποτέ σε προσωπική επιλογή και φαντασιώσεις". Ο Λη έγραψε επίσης ότι αν κάποιος προπονείται σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο σύστημα, τότε μπορεί να παλέψει μόνο μέχρι τα όρια αυτού του συστήματος. Ένα καλό παράδειγμα ήταν η πάλη μεταξύ του Μωχάμετ Άλι και του παλαιστή Αντόνιο Ινόνι. Μπορεί ο Άλι να ήταν ο καλύτερος πυγμάχος που είχαμε ποτέ, αλλά μπορούσε να παλέψει μόνο μέχρι τα όρια της πυγμαχικής του τεχνικής. Όταν δεν μπορούσε να πυγμαχήσει και έπρεπε να κλωτσιήσει ή να προσπαθήσει να παλέψει με τον Ινόνι έμοιαζε ειλικρινά αξιολύπητος. Μολονότι ο

Μπρους Λη είχε μία συστηματική προσέγγιση στην ανάπτυξη ικανοτήτων όπως ταχύτητα, δύναμη, απόσταση, χρονισμό, ευκολία στα πόδια κ.λ.π., αρνήθηκε να βάλει κανόνες, συγκεκριμένες αντιδράσεις και φόρμες/καλούπια. "Το Τζέτ Κούνε ντο πραγματικά δεν είναι ένα στυλ" εξηγεί ο Νταν Ινσάντο "είναι ένα επίπεδο κατανόησης. Είναι δύσκολο να το εξηγήσω, αλλά αυτό είναι βασικό. Δεν είναι κάτι στο οποίο μπορεί κάποιος να ανήκει ή να είναι μέλος του. Δεν είναι συνδυασμός διαφορετικών στυλ, αν και πολλοί πιστεύουν ότι αυτό είναι".

Στο πρώτο επεισόδιο της τηλεοπτικής σειράς "Λόνγκστρήκ" ο Μπρους Λη έκανε έναν δάσκαλο του κουνγκ φου ο οποίος συναντά στο δρόμο του Λόνγκστρήκ (έναν εμπειρογνώμονα ασφαλιστικής εταιρίας που τον υποδούτανε ο Τζέμης Φρανσίσκους) την ώρα που τον δέρνουν τρεις κακοποιοί. Ο Λη τους εξολοθρεύει μέσα σε 5 δευτερόλεπτα και τότε ο Λόνγκστρήκ θέλει να μάθει πως τα κατάφερε. "Μάθε μου το σύστημα σου, τη μέθοδό σου" του λέει.

"Δεν πιστεύω σε συστήματα" ή "μεθόδους" κύριε Λόνγκστρήκ" απαντά ο Λη. "Χωρίς σύστημα, χωρίς μέθοδο, τι υπάρχει για να σου το διδάξω;"

"Μα δεν γεννήθηκαν μπορώντας να εξολοθρεύεις τρεις άντρες μέσα σε ζήτημα δευτερολέπων. Κάπου θα πρέπει να το έχεις μάθει".

"Έμαθα μόνο τις αιτίες τις άγνοιός μου", λέει ο Λη.

- Όλα αυτά καλά είναι, αλλά σε μέσο επίπεδο δεν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που έχουν το χρόνο ή την κλίση για να κάνουν όλη την απαραίτητη έρευνα και προπόνηση για να αναπτύξουν τον δικό τους "τρόπο". Πράγματι αυτές ακριβώς οι τέχνες είναι που έχουν συστηματοποιήσει τη διδασκαλία τους η οποία είναι πολύ πετυχημένη, όπως το τζούντο, το γιαπωνέζικο καράτε, το τάεκβοντο κ.λ.π. Συνεπώς, αν και τα γραπτά του Λη είναι πάντα διαθέσιμα, μπορεί κανείς να αναρωτηθεί ποιο θα είναι το μέλλον του Τζέτ Κούνε ντο σαν μία ενεργειακή σχολή πολεμικών τεχνών. Όλες οι φιλοσοφίες, άσχετα με το πόσο φρέσκιες είναι στην αρχή, τελικά ξεμένουν από ενέργεια και είναι γεγονός ότι, σωστά ή λάθος, οι περισσότεροι φαίνονται πραγματικά να προσπιούν μία συστηματοποιημένη

προκαθορισμένη προσέγγιση στις πολεμικές τέχνες. Δεν είναι όλοι ο Μπρους Λη.

Το Τζέτ Κούνε ντο όπως περιγράφτηκε από τον Λη είναι μία έξοχη τέχνη, αλλά επειδή δεν την βλέπουμε σε αγώνες είναι δύσκολο να την αξιολογήσουμε προς ικανοποίηση όλων. Το αναφέρω αυτό επειδή μερικοί εκπαιδευόμενοι έχουν ορισμένους φόβους. Ο Στέρλινγκ Σίλιφαντ, ο οποίος έτρεφε μεγάλο σεβασμό για τον Μπρους Λη σαν μαχητή πολεμικής τέχνης, είπε στον Άλεξ Μπλοκ (συγγραφέα του "Ο μύθος του Μπρους Λη"): "τη στιγμή που ο Μπρους έφυγε βγήκα από την αύρα που δίνει ένας δάσκαλος. Ήμουνα τίποτα. Και όταν προσπάθησα να εφαρμόσω αυτά που ο Μπρους με είχε διδάξει (εναντίον του γιαπωνέζικου στυλ καράτε) εναντίον μαύρων ζωνών, δεν μπορούσα να το χρησιμοποιήσω γιατί δεν είχα τα νιάτα, τη δύναμη και την ταχύτητα του Μπρους Λη. - Τα πράγματα που με διδάξε ο Μπρους ήταν πολύτιμα σε μία μάχη στο δρόμο αλλά όταν επρόκειτο να αντιμετωπίσω καφέ ζώνες σ' ένα τουρνουά, άσε πια τις μαύρες ζώνες, θα σκοτωνόμουν. Θα σφαζόμουν εντελώς".

Τα σχόλια του Σίλιφαντ μπορούμε να τα αγνοήσουμε επειδή έχουν λίγη σημασία και εφ' όσον είναι λόγια ενός σεναριογράφου του Χόλυγουντ και όχι ενός που ασχολείται με πολεμικές τέχνες. Όμως οι παρατηρήσεις του έχουν επαναληφθεί από τον Τζο Λιούκς, τον αμερικανό πρωταθλητή του καράτε που έχει ένα από τα πιο κοφτερά αναλυτικά μυαλά στον αγώνα. Σε μία εξαιρετική συνέντευξη με τον Τζέρι Μπήσλυ (Φεβρουάριος 1984 "Φαίτινγκ Στάρς") ο Τζο, ο οποίος είχε προπονηθεί με τον Λη για περίπου ένα χρόνο, είπε ότι πολύ από αυτούς που περιστοιχίζαν τον Μπρους δεν ήταν πολύ ταλαντούχοι μαχητές και επίσης ότι νόμιζε ότι πολλές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούσαν δεν τις ένοιωθε φυσικές. Ο Λιούκς τόνισε ότι πολλοί από τους ασκούμενους στο Τζέτ Κούνε ντο είχαν μία "υπερβολικά ορθολογιστική πνευματική άποψη" πράγμα τους οδηγούσε στο χάσιμο του αυθορμητισμού. Πίστευε ότι ο Λη ο οποίος "είχε πολλά να δώσει", μπορούσε να εφαρμόσει ο ίδιος τις αρχές του Τζέτ Κούνε ντο, αλλά δεν μπορούσε να περάσει το ταλέντο του στους μαθητές του. Ο Τζο είπε επίσης ότι "όλα τα παιδιά που (ο Μπρους Λη) διδάξε και πήγαν σε αγώνες έφαγαν τα μούτρα τους και αυτό είναι γεγονός. Ούτε μία φορά δεν κατάφερε κάποιος να πλησιάσει

τη νίκη σε τουρνουά.... εάν δεν μπορούσα εγώ να τα καταφέρω, κανείς δεν μπορούσε. Δεν ξέρω κανένα που να πλησιάζει στο να τα καταφέρει. Είμαι σίγουρος ότι οι αρχές είναι εύλογες, αλλά οι τεχνικές δεν φαίνεται να πιάνουν στους αγώνες. Τώρα, εάν υπάρχει κάποιος εκεί έξω που νομίζει ότι μπορεί να τα καταφέρει, σίγουρα δεν έχει έρθει να το αποδείξει, τουλάχιστον όχι στους αγώνες".

Οι αναγνώστες μπορούν απ' όλα αυτά να πιστέψουν ότι θέλουν, μολονότι θα πρέπει να έχουν υπ' όψιν ότι το Τζέτ Κούνε ντο δεν σχεδιάστηκε ποτέ για αγώνες καράτε.

Ο Λη, είπε κάποτε "όταν κοπιάζω γύρω μου πάντα βλέπω κάτι και αυτό σημαίνει να είσαι ο εαυτός σου και να εκφράζεσαι.... να έχει πίστη στον εαυτό σου. Μην βγεις έξω να ψάξεις για μία επιτυχημένη προσωπικότητα και να την αντιγράψεις". Αυτή η αρχή του να είναι κανείς ο εαυτός του είναι μία από τις βασικές διδασκαλίες στο Τζέτ Κούνε ντο, αλλά κατά κάποιον τρόπο μπορεί να εφαρμοστεί στα ανώτερα επίπεδα οποιασδήποτε τέχνης. Υπάρχει ένα πολύ καλό παράδειγμα στο υπέροχο βιβλίο του Γ.Σ. Χάιντς "Απαξ και άκουσαν τις ζητοκραυγές" (Ντάμλεντέκ 1979). Ο Χάιντς γράφει για τον μεγάλο πυγμάχο Σούγκαρ Ρέι Ρόμινσον και η βασική ιδέα της ιστορίας είναι ότι είναι αυτο-καταστροφικό να προσπαθείς να αντιγράψεις όσο περισσότερο μπορείς το στυλ κάποιου άλλου.

"Κι εγώ επίσης λυπόμουν τον Τζόνου Σάξτον επειδή υπέφερε από το σύνδρομο του Ρόμινσον. Όπως κάθε μεγάλος τεχνίτης σε οποιοδήποτε επίπεδο αποκτά μία στρατιά από μιμητές, το ίδιο συνέβει και στον Σούγκαρ Ρέι και ακριβώς πριν από αυτόν, στον Χένρυ Άρμστρονγκ. Όταν ο Άρμστρονγκ ήταν ίδια εποχή κάτοχος τριών τίτλων, εάν κάποιος πήγαινε στο γυμναστήριο Άπτάουν της 115η Οδού στο Χάρλεμ μπορούσε να δει μία ντουζίνα από Άρμστρονγκ. Μετά ήρθε ο Ρόμινσον και το γυμναστήριο γέμισε με Ρόμινσονς.

"Ένα απόγευμα πήγα νωρίς στο γυμναστήριο και πέρα σε μία γωνία σε αμυδρό φως, είδα τον Ρόμινσον να προπονείται στον μεγάλο σάκο. Στάθηκε εκεί και θαύμαζα την φυσική του χάρη, την ταχύτητα και την ρευστότητα με την οποία έκνε τους ποικίλους συνδυασμούς του. Μου φαινόταν ότι στα τριάντα ήταν καλύτερος από ποτέ και τότε σταμάτησε και γύρισε προς το μέρος μου. Ήταν ο Τζόνου Σάξτον και περίπου

μία εβδομάδα αργότερα τον είδα να πυγμαχεί με τον Τζο Μπρόνι, στην Αρένα του Σαιντ Νικόλας. Για τους πρώτους πέντε γύρους έκανε ότι μπορούσε για να μοιάζει στον Ρόμπινσον. Μετά τον πέμπτο γύρο ο προπονητής του τον έστειλε στο ρινγκ να παλέψει με τον δικό του τρόπο και έριξε τον Μπρόνι νοκ-άουτ και κατάφερε να κερδίσει τον αγώνα, αλλά ήξερα το πρόβλημά του μετά από εκείνο το βράδυ.

“Ο Σάξτον προσπάθησε να κερδίσει τον τίτλο των μεσαίων βαρών, όχι μόνο μία αλλά δύο φορές, αλλά γνώμη μου είναι ότι ποτέ δεν έγινε ο πυγμαχός που θα έπρεπε να γίνει εξαπτίας του Ρόμπινσον. Κάποτε το είπα αυτό στον Σούγκαρ Ρέη.

“Έχεις δίκιο και είναι πολύ κακό”, είπε, “συνήθιζα να προπονούμαι με τον μικρό όταν πρωτοάρχισε. Του έδειξα πολλά αλλά υπάρχουν πράγματα που κάνεις αλλά δεν μπορείς να δείξεις σε κάποιον άλλο. Το κάνεις σ’ένα αγώνα, αλλά δεν ξέρεις γιατί το κάνεις, το κάνεις χωρίς να σκέφτεσαι. Τα κάνεις γιατί πρέπει και δεν μπορείς να τα εξηγήσεις”.

5. “Πρέπει να κάνω κάτι δημιουργικό και ενδιαφέρον. Δεν θέλω να κάνω τίποτα μισό, πρέπει να είναι τέλειο. Νοιώθω ότι θέλω να γίνω ο καλύτερος στις πολεμικές τέχνες. Όχι για χάρη των ταινιών αλλά επειδή αυτό με ενδιαφέρει”.

Μπρους Λη.

“Όταν ο Μπρους Λη έφτασε στις Ηνωμένες Πολιτείες είχε μία πολύ αμυδρή εικόνα του τι ήθελε να κάνει στη ζωή του. Ενδιαφερόταν να βελτιώσει την μόρφωσή του, αλλά παράτησε το πανεπιστήμιο Γουάσιγκτον το 1964 όταν μετακόμισε στο Ώκλαντ. Τίποταν σπουδαίο δεν έγινε στο Ώκλαντ και έτσι το Μάρτιο του 1966 μετακόμισε στο Λος Άντζελες. Ήταν η πόλη-κέντρο των πολεμικών τεχνών στην Αμερική και εκείνη την εποχή ήταν το ιδανικό μέρος για να αναπτύξει ο Λη περισσότερο το κούνγκ-φου του. Για παράδειγμα, οι τρεις καλύτεροι καρατέκα της δεκαετίας το 1960, ο Νάικ Στόν, Ο Τσακ Νόρρις και ο Τζο Λιούκς-ζούσαν όλοι εκεί στην οδό Κόλλετζ 628 στην Τσαϊνατάουν. Μετά από αρκετούς μήνες άφησε τους μεγαλύτερους μαθητές του να διδάσκουν τους μικρότερους και συγκεντρώθηκε στην δική τους προπόνηση. Κυρίως προπονούσαν

στο γυμναστήριό του σπιτιού του -το οποίο ήταν καλύτερα εξοπλισμένο από την σχολή του- αλλά μερικές φορές την εβδομάδα επισκεπτόταν το γυμναστήριο και επέβλεπε τα τμήματα. Επίσης έβρισκε χρόνο να προπονηθεί με τους βαθμούς και τους μεγαλύτερους μαθητές του, καθώς και με πολλούς από τις κορυφές του καράτε της εποχής, συμπεριλαμβανομένων των Στόουν, Νόρρις και Λιούκς. Μολονότι ο Λη ήθελε να διδάσει τις ιδέες του, δεν του άρεσε να διδάσκει και ενδιαφερόταν περισσότερο για την δική του εξέλιξη σαν το νούμερο 1 παγκοσμίως στις πολεμικές τέχνες.

Ο Νταν Ινσάντο, ο αρχαιότερος μαθητής του Μπρους στο Λος Άντζελες, είχε συναντήσει τον Μπρους πριν μερικά χρόνια, όταν και οι δύο τους έκαναν επιδείξεις στους “Διεθνείς” του Εντ Πάρκερ, το μεγάλο τουρνουά καράτε που γινόταν στο Λονγκ Μπιτς. Ο Ινσάντο και ο Λη συναντήθηκαν μετά το τουρνουά όταν έκαναν έναν φιλικό αγώνα σ’ένα δωμάτιο ξενοδοχείου. Ο Νταν είχε μείνει κατάπληκτος. Τίποτα απ’όσα δοκίμαζε δεν φαινόταν να “πιάνει” στον Λη, που του έπαιρνε πόντο όποτε αυτός ήθελε. Όπως είπε ο Νταν στο περιοδικό.

“Με έλεγε σαν ένα μωρό-δεν μπορούσα να κάνω τίποτα απολύτως. Στην πραγματικότητα δεν χρειαζόταν να χρησιμοποιήσει μεγάλη δύναμη, με έλεγε με το σώμα κατά κάποιον τρόπο. Υπήρχε κι ένας άλλος εκεί μαζί μας, ο Κονάι Γουόνγκ που έπαιξε κι αυτός λίγο με τον Μπρους ή μάλλον ο Μπρους “έπαιξε” μαζί του-πράγματι μας χειρίστηκε με μεγάλη ευκολία. Αυτό πραγματικά με εντυπωσίασε. Δηλαδή, είχα χάσει κι άλλη φορά από άλλους αλλά όχι με τον τρόπο που έχασα από τον Λη, γιατί ήταν ο απόλυτος κυρίαρχος της κάθε ενέργειας κι έκανε ότι ήθελε σαν να έπαιζε ένα παιχνίδι..... ήταν πολύ απογοητευτικό”.

Εκείνη την εποχή ο Μπρους ζούσε στο Ώκλαντ και ο Νταν δεν μπορούσε να προπονηθεί μαζί του, αλλά όταν ο Μπρους μετακόμισε στο Λ.Α. άρχισαν τότε οι δύο τους να προπονούνται μαζί. Εκείνη την εποχή ο Μπρους προχωρούσε πέρα από το τροποποιημένο του στυλ Γουίγγκ Τσουν και βρισκόταν στην διαδικασία δημιουργίας του Τζέτ Κούνε ντο. Ήταν μία περίοδος εντατικής προπόνησης και έρευνας, που στη διάρκεια της προπονούσαν πέντε μέρες την εβδομάδα, δύο με τρεις ώρες τη φορά, περνώντας μέσα από μία μακρά διαδικασία “δοκιμής και πλάνης” πριν να δημιουργηθούν ρεαλι-

στικές μέθοδοι προπόνησης. Επίσης έκαναν πολλούς φιλικούς αγώνες (κούμιπε) με προστατευτικό εξοπλισμό, κάτι που ήταν πολύ μπροστά από την εποχή του. “Απείχα πολύ από τις δικές του ικανότητες κι έπρεπε να με διευκολύνει κάτι να μού’λεγε “χτύπα με μωρό μου” θυμάται ο Ινσάντο. “Αλλά εγώ ήμουνα ελεύθερος να τον χτυπήσω όσο πιο δυνατά μπορούσα - πράγμα που ποτέ δεν μπορούσα να καταφέρω”.

Ο Νταν Ινσάντο έκανε επίσης τον παρτενέρ του Μπρους σε επιδείξεις. Πριν μερικά χρόνια ο Νταν είχε πάρει μέρος σε επιδείξεις με τον Εντ Πάρκερ και με τον τρόπο που τις έκανε ο Πάρκερ, δηλαδή όλες οι κινήσεις προπονούσαν πριν από την επίδειξη. Με τον Λη, όμως, τίποτα δεν προπονούσαν πριν από την επίδειξη και αυτό προκαλούσε σύγχυση στον Νταν. Ο Λη έλεγε απλά κάτι σαν “έλα κατά πάνω μου” και όταν ο Ινσάντο τον ρωτούσε με ποιά τεχνική, αυτός απαντούσε “απλά με μια γροθιά ή μία κλωτσιά - θα το κανονίσω εγώ ύστερα”. Αυτό ήταν γενικά ενδεικτικό της προσέγγισης του Λη και επίσης ήταν κι ένα μέτρο της δεξιοτεχνίας του.

Ο Μπρους δεν είχε καθορισμένο τρόπο με τον οποίο αγωνιζόταν. Φυσικά, βασιζόταν στην ταχύτητα, στο χρονισμό και στον έλεγχο της απόστασης, αλλά το μαχητικό του στυλ εξαρτιόταν ανά πάσα στιγμή από τον αντίπαλο που είχε απέναντί του. Όπως του άρεσε να λέει: “η τεχνική σου είναι δική μου τεχνική”. Ένας από τους μαθητές του ο Χερμπ Τζάκσον, περιέγραψε το πως έβρισκε το να παλεύει με τον Λη:

“Ο αγώνας ήταν η καλύτερη στιγμή για τον Μπρους. Ήταν ένας ασυγκράτητος μαχητής. Ήξερε τι έκανε. Ήξερε τι έκανες εσύ”. Ήξερε αυτό που σκεφτόσουνα ότι επρόκειτο να κάνεις και ματαίωνα κάθε σου κίνηση- μερικές φορές πριν ακόμα να την ξεκινήσεις. Αν πραγματικά πίστευες ότι μπορούσες να κάνεις οτιδήποτε, ήταν βέβαια ότι θα συνεργόσουνα με άγριο τρόπο. Μπορούσε να σε τραβήξει προς τα εμπρός τόσο βίαια που νόμιζες ότι το κεφάλι σου είχε μείνει πίσω, αλλά αργότερα θα μάθαινες ότι δεν ήταν επειδή σε χτυπούσαν πόδια και γροθιές, σ’όλο σου το σώμα και από όλες τις κατευθύνσεις. Σε έσπρωχνε, σε τράβαγε, σε γύριζε και σε κλώτσαγε-όλα αυτά ήταν ζήτημα δευτερολέπτων-μέχρι που ο Μπρους γελαστός σταματούσε και σε άφηγε να ξαναβρεις λίγο την ηρεμία σου. Πουθενά αλλού δεν μπορούσες να αισθανθείς τόσο αβοήθητος και όλα

αυτά γινόντουσαν “γιαπλάκα”, με γάντια και πλήρη εξοπλισμό για το κεφάλι. Ήταν μια τελείως αποθαρρυντική εμπειρία..... Η ταχύτητά του ήταν απίστευτη”.

Ο Τζάκσον συνέχισε λέγοντας ότι ο Λη ήταν το πιο γενναίο δωρο άτομο που είχε γνωρίσει και είναι φανερό ότι ο Μπρους ήταν ένας καλός, ευγενικός δάσκαλος και φίλος. Είχε πολλά καλά στοιχεία, για παράδειγμα, γενναίοδωρία, τιμιότητα και επιμονή, αλλά είχε επίσης ένα βίαιο ταμπραμέντο και μερικές φορές συμπεριφερόταν παιδιάστικα. Σπάνια ήταν σκληρός με τους μαθητές του, αλλά μία φορά, ενώ πάλευε με τον Ντάνιελ Λη και τον Νταν, ο οποίος ήταν ερασιτέχνης πυγμαχός στην γενετήριά του Κίνα, του έριξε ένα καλό αριστερό κροσέ στο σαγόνι. Ο Μπρους, που πίστευε ότι κανείς δεν μπορούσε να τον αγγίξει, είδε την κοκκινίλα και όρμησε στον Νταν με ότι είχε. Το σαγόνι του Νταν έσπασε από μία βροχή από γροθιές και ο Μπρους συνέχισε να τον χτυπά μέχρι που τον έριξε στο πάτωμα. Μόνο αφού ο Νταν βρισκόταν ξεπλωμένος και αβοήθητος κατάφερε ο Λη να ηρεμήσει.

Ο Μπρους Λη ήταν το είδος του ανθρώπου που σου ζητάει πάντα να τους χτυπάς στο στομάχι ή να δεις πόσο σκληρούς μυσ έχει και αυτή η παιδιάστικη manía του να επιδεικνύεται συνεχίστηκε ακόμα και όταν έγινε διάσημο κινηματογραφικό αστέρι. Επίσης είχε την συνήθεια κάθε άνθρωπο που συναντούσε να τον βάζει να κρατά μία χαρτοσακούλα ενώ αυτός την κλωτσούσε. Είχε ένα εκπληκτικό πλάιντ λάκτισμα και αυτός που την κρατούσε πεταγόταν επάνω και μετά έπεφτε μερικά μέτρα μακριά. Μία φορά κι ενώ ήταν σ’ένα αεροπλάνο πηγαίνοντας να δώσει ιδιαίτερα μαθήματα στον Στηβ Μακ Κουήν, έπιασε την κουβέντα με δύο κασκάντέρ. Κάποια στιγμή ήρθε στο προσκήνιο το θέμα της σωματικής τιμωρίας και ο Λη είπε ότι ο χειρότερος πόνος ήταν από πλάιντ λάκτισμα και ότι ήταν χειρότερος κι από το τάλκιν του αμερικάνικου ποδοσφαίρου. Οι κασκάντέρ διαφώνησαν μαζί του και οι περισσότεροι θα είχαν σταματήσει εκεί την συζήτηση, αλλά όχι ο Λη. Είχε μία ξεφούσκωτη χαρτοσακούλα μαζί του και ήθελε να δείξει σ’αυτούς τους τύπους τι μπορούσε να κάνει. Σύμφωνα με τον Μίτο Ουγιεχάρα ο Μπρους ανυπομονούσε τόσο πολύ που δεν μπορούσε να περιμένει μέχρι να προσγειωθεί το αεροπλάνο και άρχισε να κινείται νευρικά στο κάθισμά του και να κοιτά το ρολόι του κάθε δύο

λεπτά. Όταν προσγειώθηκαν ο Λη βγήκε πρώτος από το αεροπλάνο και κατευθύνθηκε αμέσως προς ένα σταθμό σέρβις για να φουσκώσει τη σακούλα. Επεισε έναν από τους κασκάντέρ να κρατήσει τη σακούλα και τον πέταξε μακριά με ένα πλάιντ λάκτισμα. Έπρεπε να δεις πως πέταξε αυτός ο τύπος!” είπε στον Ουγιεχάρα. “Αυτός ο άτιμος χτυπήθηκε τόσο δυνατά που παραλίγο να περάσει μέσα από το παράθυρο του σταθμού. Ακόμα μία κλωτσιά και θα περναγε ανάμεσα”.

Ετσι, οι κασκάντέρ πήραν μία γεύση από τη δύναμη του πλάιντ λάκτισματος του Μπρους Λη. Ο Μίτο Ουγιεχάρα πάντως είδε το όλο ζήτημα διαφορετικά. “Εάν πραγματικά δεν ήξερα τον Μπρους θα σκεφτόμουν ότι είχε χάσει το μυαλό του. Ποιός άνθρωπος που ήταν στα καλά του θα ερχόταν σε μία άγνωστη πόλη και το πρώτο πράγμα που θα έκανε θα ήταν να παίξει με το παιχνιδάκι του μόνο και μόνο για να αποδείξει ότι έχει δίκιο;”

Αυτός ήταν απλά ο Μπρους Λη υποθέτω. Ολόκληρη η ζωή του περιβαλλόταν από τις πολεμικές τέχνες και κυρίως από το δικό του Τζέτ Κούνε ντα. Ποτέ στην πραγματικότητα δεν είχε άλλη δουλειά ή επάγγελμα εκτός από την ενασχόλησή του με τις πολεμικές τέχνες, και αυτό κατέληξε σε περιόδους φτώχειας. Έβγαλε μερικά χρήματα από τις σχολές του, αλλά όχι πάρα πολλά. Στην αρχή της καριέρας του σκεφτόταν να φτιάξει μία αλυσίδα από σχολές Κουνγκ Φου σε όλη τη χώρα αλλά ποτέ δεν το κινήθηκε πραγματικά και αργότερα αποφάσισε να μην το κάνει. Στην πραγματικότητα είχε μία καθορισμένη αίσθηση ακεραιότητας για την ποιότητα της πολεμικής του τέχνης και δεν ήθελε να την χαλάσει ή να την εμπορευματοποιήσει. Από τα μέσα του 1960 έκανε γνωριμίες με διάφορους διασημότητες και κινηματογραφικούς αστέρες και μπόρεσε να βγάλει αρκετά χρήματα δίνοντάς τους ιδιαίτερα μαθήματα. Δίδαξε ανθρώπους όπως ο Στηβ ΜακΚουήν ο Τζέιμς Κόμπερν, ο Στέρλινγκ Σίλφαντ (σεναριογράφος του “Η περιπέτεια του Ποσειδώνα” κλπ) και σε πολλούς άλλους. Η αμοιβή του Λη γι’αυτά τα ιδιαίτερα μαθήματα τον έκανε τον πιο ακριβοπληρωμένο δάσκαλο του Κουνγκ Φου ή του Κάρατε παγκοσμίως. Έπαιρνε 275 δολάρια την ώρα ή 1000 δολάρια για μία σειρά δέκα μαθημάτων (και αυτό γινόταν το 1960 όπου το δολάριο άξιζε πολύ περισσότερο απ’ότι αξίζει σήμερα). Σ’αυτές τις περιπτώσεις ο Λη χρέωνε την υψηλότερη

τιμή στην αγορά, αλλά τα διδάκτρα της σχολής του ήταν πολύ χαμηλότερα και αρκετά λογικά. Και πολλές φορές αν συναντούσε έναν ταλαντούχο μαθητή δεν του έπαιρνε χρήματα.

Μπορεί να ήταν η εισοδος του στον κόσμο των διασημοτήτων του Χόλυγουντ, αλλά ο Μπρους άρχισε όλο και περισσότερο να δοκιμάσει την τύχη του στον κόσμο του κινηματογράφου. Κατάφερε να πάρει ένα ρόλο στο “Η πράσινη σφήγγα” μία ημίωρη τηλεοπτική σειρά γύρω από τις περιπέτειες του ήρωα Μπριτ Ράιτντ και του πιστού βοηθού του Κάτο που τον υποδούσαν ο Μπρους Λη. Η σειρά έχασε λεφτά και προβλήθηκε μόνο για μία σεζόν, γύρω στα 30 επεισόδια, αλλά το Κουνγκ Φου του Λη εμφανιζόταν σε κάθε επεισόδιο. Μολονότι η σειρά του έκανε πολύ λίγο γνωστό και μπόρεσε να βρει μερικές ακόμα δουλιτσες στην τηλεόραση και σε ταινίες, δεν κατάφερε τίποτα σπουδαίο. Θυμάμαι ότι τον είχα δει σε ένα επεισόδιο της σειράς “Άιρον σάιντ” του Ρέιμοντ Μπερ να παίζει ένα μικρό ρόλο ενός δασκάλου του Κουνγκ Φου και στην ταινία του Τζέιμς Γκάρνερ “Μάρλοου” έπαιξε το ρόλο ενός κινέζου πληρωμένου δολοφόνου που λεγόταν Γουίνσλοου Γουόνγκ. “Ο κύριος Μάρλοου; Γουίνσλοου Γουόνγκ, στη διάθεσή σας” λέει στον Μάρλοου (Τζέιμς Γκάρνερ) πριν να διαλύσει ολόκληρο το γραφείο του ιδιωτικού ντετέκτιβ με τα χέρια και τα πόδια του. Ο Μπρους είχε έναν καλό ρόλο σ’αυτήν την ταινία και επίσης στο πρώτο επεισόδιο μιας άλλης τηλεοπτικής σειράς της “Λονγκκωτρητή”. Αν και η “Λονγκωτρητή” ήταν μία σειρά γύρω από τις περιπέτειες ενός τυφλού εμπειρογνώμονα ασφαλιστικής εταιρείας, τον οποίο υποδούσαν ο Τζέιμς Φρανσίσκους, το πρώτο επεισόδιο είχε κυρίως επικεντρωθεί στον Μπρους Λη και στο Τζέτ Κούνε ντο του. Είχε τον τίτλο “Η οδός της αναχαιτιστικής γροθιάς”.

Οι θεατές προσελκύστηκαν από την εμφάνιση του Λη στην “Λονγκωτρητή”. Εμφανίστηκε σαν ένας ελκυστικός και συναρπαστικός χαρακτήρας και του έκαναν πολύ καλές κριτικές για την απόδοσή του στην σειρά. Στην πραγματικότητα έλαβε περισσότερα γράμματα θαυμαστών από τον Τζέιμς Φρανσίσκους, ο οποίος υποτίθεται ότι ήταν το βασικό αστέρι της σειράς. Ο Μπρους ευχαριστήθηκε πάρα πολύ. “Ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που μου έκαναν κάποια κριτική για το παίξιμό μου”, είπε -το οποίο ήταν κα-

λό, αλλά στην ουσία δεν ήταν ηθοποιός. Έπαιζε απλά τον Μπρους Λη και εξέφραζε την φιλοσοφία του Μπρους Λη. Ακόμα και ο σεναριογράφος, ο Στέρλινγκ Σίλφαντ, ήταν φίλος και μαθητής του Μπρους.

Όλα αυτά ήταν καλά για όσο διάρκεσαν αλλά σιγά-σιγά ο Μπρους είχε ένα αίσθημα απογοήτευσης. Αισθανόταν ότι δεν πήγαινε πουθενά και εφόσον δεν ερχόντουσαν τίποτα σπουδαίοι ρόλοι, ταξίδεψε στο Χονγκ Κονγκ το 1970, όπου η εταιρεία Γκόλντεν Χάρβεστ του είχε προσφέρει ένα συμβόλαιο για δύο ταινίες. Κατά βάθος πίστευε ότι, όπως ο Κλίβτ ‘Ηατγουντ πριν από αυτόν, μπορεί να γινόταν διάσημος στο εξωτερικό πριν να επιστρέψει στο Χόλυγουντ και να κατάφερνε να γίνει σούπερ σταρ.

6. “Οι άνθρωποι σέβονται έναν άντρα που είναι αμείλικτος, σκληρός αλλά όχι θρασύδειλος”.

Μπομπ Γουόλ

Ο Λη είχε κάνει ένα ταξίδι στο Χονγκ Κονγκ στις αρχές του 1970 και η κινέζικη κοινότητα του είχε δείξει υπερβολική περιποίηση. Η σειρά του “Η πράσινη σφήγγα” είχε παιχτεί στην τηλεόραση του Χονγκ Κονγκ και τον θεωρούσαν σαν ένα ντόπιο αγόριο που τα κατάφερε. Έκανε μερικές εμφανίσεις σε τοπικά τηλεοπτικά προγράμματα και έκανε μια εντυπωσιακή επίδειξη του Τζέτ Κούνε ντο όπου έσπασε με ένα πλάιντ λάκτισμα αρκετές σανίδες τις οποίες κρατούσε ένας βοηθός του με τις άκρες των δακτύλων του.

Λίγο αργότερα του προσφέρθηκε ένα συμβόλαιο για ταινία από τον μεγιστάνα του κινηματογράφου του Χονγκ Κονγκ, τον Ραν Ραν Σάου, αλλά η διάρκεια του συμβολαίου ήταν πολύ μεγάλη και οι όροι ασήμαντοι, περίπου 2.000 δολάρια την ταινία. Ο Λη απέρριψε την προσφορά, αλλά υπέγραψε συμβόλαιο με τον Ρέιμοντ Τάσου της Γκόλντεν Χάρβεστ. Οι όροι ήταν καλύτεροι από τον Σάου και το συμβόλαιο ήταν μόνο για δύο ταινίες. Αυτό τον βόλευσε τον Λη γιατί δεν ήθελε να δεσμευτεί με μία εταιρεία για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Όταν είχε χρόνο έβλεπε τις πρόσφατες ταινίες του που είχε γυρίσει στο Χονγκ Κονγκ και δεν εντυπωσιαζόταν. Οι ταινίες του Λη δεν ήταν κινηματογραφικά αριστουργήματα, αλλά ήταν καλύτερες από αυτές που είχε κάνει πριν.

Η πρώτη ταινία του Μπρους Λη “Το μεγάλο αφεντικό” είχε γυριστεί στην Ταϊλάνδη. Όταν πρωτοπροβλήθηκε στο Χονγκ Κονγκ το 1971 έσπασε όλα τα ρεκόρ εισιτηρίων, αλλά και αυτό το ρεκόρ γρήγορα καταρρίφθηκε από τη δεύτερη ταινία του “Η γροθιά της οργής” και μετά από την τρίτη του “Ο δρόμος του Δράκοντα”. Ο Λη είχε αρχίσει να δουλεύει το “Παιχνίδι του Θανάτου” όταν του προσφέρθηκε ένας ρόλος στην ταινία “Η εισοδος του Δράκου” από την εταιρεία Γουόρνερ Μπρος. Όπως κατέληξαν τα πράγματα το “παιχνίδι του θανάτου” δεν τελείωσε ποτέ και την εποχή που προβλήθηκε “Η εισοδος του Δράκου” ο Λη είχε ήδη πεθάνει. Περιέμενε πολλά πράγματα από αυτήν την ταινία και αν είχε ζήσει δεν θα απογοητευόταν. “Η εισοδος του Δράκου” τον έκανε μεγάλο αστέρι σ’όλον τον κόσμο και ήταν η μεγαλύτερη σε εισπράξεις ταινία της Γουόρνερ Μπρος για το 1974.

Είχε γίνει έμμονη ιδέα στον Λη το να πετύχει κινηματογραφικά, αλλά στην πραγματικότητα ποτέ δεν ήθελε να γίνει ηθοποιός. Ήθελε να γίνει κινηματογραφικός αστέρας, πράγμα που είναι εντελώς διαφορετικό. Το μέτρο της επιτυχίας της “Εισόδου του Δράκου” θα ήταν αν η ταινία πηγαίνει καλύτερα από την ταινία “Γκεταγουέη” του Στηβ Μακ Κουήν. Έτσι, ακόμα και εάν η παρουσία του σε μία ταινία κρινόταν σε μία βάση προσωπικού συναγωνισμού, όπου το κριτήριο ήταν η “αποτελεσματικότητα” σ’αυτήν την περίπτωση το κριτήριο ήταν οι εισπράξεις.

Αρκετοί συγγραφείς όπως ο Άλεξ Μπλοκ και η Βέρια Γλαϊσνερ υποστηρίζουν ότι η πρώτη ταινία του Λη “Το μεγάλο αφεντικό” παραμένει μία από τις καλύτερες του, αν όχι η καλύτερη και κατά κάποιον τρόπο είναι η καλύτερη ταινία. Αν και οι σκηνές της μάχης είναι μάλλον μέτριες συγκρινόμενες με εκείνες των μετέπειτα ταινιών, η πλοκή ξετυλίγεται με έναν ευθύ τρόπο και ο Λη δίνει μία καλή, αυθόρμητη ερμηνεία σαν το νεαρό χωρικό που ξεκαθαρίζει μία συμμορία εμπόρων ναρκωτικών μόλις ανακαλύπτει το τι συμβαίνει γύρω του. Βλέποντας τις επόμενες ταινίες του δεν μπορεί να πω ότι έκανε κάποια πρόοδο σαν ηθοποιός. Από κει και έπειτα φάνηκε να ξεπερνά κάποια όρια με αποτέλεσμα όλη η ηθοποιία του να αποτελείται από γκριμάτσες με γουρλωμένα μάτια, μυϊκή ένταση και το ξεχωριστό του κινηματογραφικό Κιάι, το οποίο περιγράφηκε από έναν προβληματισμένο κριτικό κινηματογράφου σαν μία “Ξαφνική

οξεία κραυγή ενός βιαζόμενου παπαγάλου".

Η δεύτερη προσπάθεια του Λη 'Ηγροθιά της οργής' ήταν μάλλον η πιο συναρπαστική από τις ταινίες του, ένα καλό εκδικητικό χτύπημα όπου οι κακοί τελικά παθαίνουν αυτό που τους αξίζει. "Η είσοδος του Δράκου" ήταν μία διασκεδαστική περιπέτεια με κωμικό σενάριο. "Το παιχνίδι του Θανάτου" δεν τελείωσε ποτέ. Είχαν γυριστεί μόνο μερικές σκηνές μάχης και αρκετά χρόνια μετά το θάνατο του Λη φτιάχτηκε μία ταινία γύρω από αυτές. Ήταν χάλια.

Μετά το "Μεγάλο Αφεντικό" και την "Γροθιά της Οργής" το συμβόλαιο του Λη με την Γκόλντεν Χάρβεστ τελείωσε και ήταν ελεύθερος να πάρει τον έλεγχο της καριέρας του στα χέρια του. Για την επόμενη ταινία του "Ο δρόμος του Δράκοντα" προφανώς ήθελε να είναι τα πάντα: συγγραφέας, παραγωγός, σκηνοθέτης και ο σαρ. Το αν θα συμφωνήσετε με το περιοδικό "Φάιτινγκ Σταρς" ότι η ταινία ήταν ένα "μνημειώδες επίτευγμα", ή με τον βιογράφο του Λη τον Άλεξ Μπλοκ, που πιστεύει ότι η ταινία ήταν "εύκολη και χαζή" είναι καθαρά θέμα γούστου.

Αλλά πράγματι φαίνεται ότι ο Λη ανέλαβε να κάνει πάρα πολλά πράγματα. Επειδή αυτός αισθανόταν με τον τρόπο του, το σενάριό του ήταν φτωχό και η σκηνοθεσία του συγκεκριμένη. Το μόνο πράγμα που μας αποζημιώνει στον "Δρόμο του Δράκοντα" είναι οι διάφορες σκηνές μάχης που είναι από τις καλύτερες του.

Οι κριτικοί του κινηματογράφου βέβαια δεν είχαν καλή γνώμη για όλη αυτή την "ανατολίτικη σαβούρα" πιστεύοντας ότι οι ταινίες δεν είχαν λεπτότητα και δόξαζαν την βία. Πράγματι, σαν ταινίες μπορεί να είναι χαμηλότερου πνευματικού επιπέδου απ' ό,τι θα ήθελαν οι κριτικοί, αλλά και τίγινε; Πρέπει να βλέπουμε τα πράγματα από την δική τους σκοπιά και αυτές οι ταινίες δεν ήταν τίποτε άλλο από απλές ταινίες δράσης που φτιάχτηκαν αποκλειστικά για να διασκεδάσουν το κοινό και να μαζέψουν λεφτά τα ταμεία. Επειδή αυτά τα δύο πράγματα τα πέτυχαν, κάποιος θα έκανε και κάτι σωστό. Και κάτι άλλο για τις ταινίες του Μπρους Λη: έχουν μία παλιομοδίτικη αντίληψη για το σωστό και το λάθος όπου τελικά ο ήρωας νικά και εξολοθρεύει τους παληανθρώπους. Αυτό έδινε μεγάλη ευχαρίστηση σε εκατομμύρια θεατών και καλά έκανε.

Φυσικά αυτό που πάντα θυμάται κανείς είναι οι σκηνές μάχης. Απλά παρακολουθώντας τη δράση είναι ολοφάνερο το πόση δουλειά έριξε ο

Λη στην μαχητική του χορογραφία. Οι γραπτές οδηγίες του για την μάχη του με τον Τσακ Νόρρις στο "Δρόμο του Δράκου" έφταναν τις 20 σελίδες, για παράδειγμα. Ο Νταν Ινσάντο έλεγε ότι ο Λη στην πραγματικότητα είχε εφεύρει δύο στυλ πολεμικών τεχνών: το Τζέτ Κούνε ντο, που είναι μία αληθινή πολεμική τέχνη που σχεδιάστηκε για να νικά έναν αντίπαλο όσο το δυνατόν γρηγορότερα και ένα κινηματογραφικό στυλ όπου η έμφαση είναι εντελώς διαφορετική: να διασκεδάσει τον θεατή. Μολονότι υπάρχει μία κάποια σχέση μεταξύ αυτών των δύο στυλ, υπάρχουν επίσης πολλές διαφορές. Για παράδειγμα, στο κινηματογραφικό στυλ τα λακτίσματα -ιδίαιτερα ψηλά, συνδυασμοί και γυριστά λακτίσματα- χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο απ' ό,τι στο πραγματικό Τζέτ Κούνε ντο, και όλες οι κινήσεις είναι μεγενθυμένες έτσι ώστε να τις προλαβαίνει ο θεατής. Ο Λη πειραματιζόταν συνεχώς με νέες τεχνικές, διαφορετικές γωνίες της κάμερας κλπ σε μία προσπάθεια να να βρίσκει κάτι καινούργιο για κάθε ταινία.

Συνεπώς κάθε ταινία είχε τις δικές της ιδιαίτερες στιγμές. Για παράδειγμα, ο Λη σαν Τσεν Τσεν στη "Γροθιά της Οργής" έδερνε είκοσι άτομα από ένα αντίπαλο γαλιωνέζικου ντότζο. Ή στην κλασική μάχη με τον Τσακ Νόρρις στο "Δρόμο του Δράκοντα" όπου με όλο του το σεβασμό προς τον Τσακ, ο Λη τον κάνει να φαίνεται συγκριτικά δυσκίνητος -ή η εξαιρετική σκηνή με τα νουν-τσάκου εναντίον μιας συμμορίας κακοποιών στην ίδια ταινία (νομίζω ότι αυτή η σκηνή, μία από τις καλύτερες του Λη, κόπηκε στην αγγλική έκδοση). Πολλοί άνθρωποι θα θυμούνται την τρομερή ταχύτητα στις γροθιές του Λη εναντίον του Μπομπ Γουόλ στην "Είσοδο του Δράκου" και την σκηνή που ο Γουόλ επιτίθεται με ένα πλαινό λακτίσμα στον αέρα -και προσγειώνεται άσχημα στο σηκωμένο πόδι του Λη. (Απορώ πόσες φορές ξαναγύρισαν αυτή τη σκηνή). Υπάρχει η υπέροχη σκηνή των νουν-τσάκου με τον Νταν Ινσάντο στο "Παιχνίδι του Θανάτου" και ούτω καθ' εξής. Αν τις πάρουμε σαν σύνολο αυτές τις ταινίες όπως μπορούν να θεωρηθούν στην ιστορία σαν "ανατολίτικη σαβούρα", αλλά οι σκηνές δράσης είναι κλασικές στιγμές του κινηματογράφου -το μόνο που έχεις να κάνεις για να το συνειδητοποιήσεις είναι να δεις την αντίδραση του κοινού.

Συνέχεια στο επόμενο

ΕΛΘ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

1	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ JAMA ...Γ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 144,ΑΘΗ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ BUSHIDOΠΑΤΗΣΙΩΝ 44
8	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΕΝΒΟΥΚΑΝΚΥΠΡΟΥ 3
9	ΕΡΑΣΙΤ.ΣΥΛΛΟΓ. SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ-DO ..ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ 90, ΠΑΓΚΡΑΤΙ
11	ΑΚΑΔΗΜΙΑ KYOKUSHINKAI ΚΑΡΑΤΕΓΑΖΗ 115
14	ΣΥΛΛ.ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ(ΣΑΜΟΥΡΑΙ)ΚΑΤΩ ΜΑΝΑ ΣΥΡΟΥ
15	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥΜΑΚΡΗ 46, ΑΓΡΙΝΙΟ
22	INTERNAT. ΚΑΡΑΤΕ-DO GOJU-KAI HELLASΦΑΙΣΤΟΥ 11
23	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΙΜΠΟΥΚΑΝΜ. ΑΣΙΑΣ 7 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
24	ΓΥΜΝ. ΣΥΛΛ.ΟΥΑΜΑ'S KYOKUSHIN ΚΑΡΑΤΕ.....ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 70
25	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ. SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ YUBUKANΛΕΩΦ.ΑΘΗΝΩΝ 310
27	ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣΔ. ΓΟΥΝΑΡΗ 18, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
28	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΤΟΚΑΝ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝΛΕΥΚΤΡΩΝ 2-4, ΑΘΗΝΑ
31	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΚΟΗΟΚΙΚΑΝ"ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 6, ΑΜΥΝΤΑΙΟ
33	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΟΔΟΥ "ΣΟΤΟΚΑΝ"ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 18
42	ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKAN ΧΟΛΑΡΓΟΥ17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 8, ΑΘΗΝΑ
45	Α.ΣΥΛΛ. SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ ΣΥΛΟΚΑΣΤΡΟΥΛΕΩΦ.ΑΘΗΝΩΝ 10
46	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΔ.ΚΑΡΑΤΕ ΤΖΟΥΝΤΟΠΛ.ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ, ΚΙΑΤΟ
48	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛ. ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟΠΑΡΑΣΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ
49	ΠΡΟΤ.ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖ.ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 222, Π. ΦΑΛΗΡΟ
50	ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΣΟΥΝΚΑΝΚΑΛΒΟΥ & ΤΕΜΠΟΝΕΡΑ
51	ΣΥΛΛ.ΕΡΑΣΙΤ.ΚΑΡΑΤΕ WADO-SEISHIN-KANΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
52	ΟΜΙΛΟΣ "ΣΠΟΡΤ ΣΕΝΤΕΡ" ΚΕΡΚΥΡΑΣΑΛΕΠΟΥ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
53	ΙΟΝΙΑ ΚΑΡΑΤΕ CENTERΠΑΡΙΔΟΣ 55
57	ΑΘΛ.ΟΜΙΛ. ΠΑΡΑΔΟΣ.ΚΑΡΑΤΕ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣΠΑΡΑΜΥΘΙΑ
59	Α.ΣΥΛΛ. ΗΟΚUSHINKAI SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Τ. 4
60	Α.ΣΥΛΛΟΓ. ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΓΡΕΒΕΝΩΝ 45
62	ΣΥΛΛ.ΕΡΑΣ.ΚΑΡΑΤΕ "JAPAN BUDO CENTER"ΔΕΚΝΕΑ ΧΡ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ 47
63	ΑΘΛ.ΣΥΛΛ. SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ ΧΑΛΑΣΤΡΑΣΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΛΑ 16
67	ΑΣΕΚ Ν.ΦΑΛΗΡΟΥΔ.ΦΑΛΗΡΕΩΣ 13
68	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "Ο ΕΡΜΗΣ"ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 65
69	Α.INTERNATIONAL ΚΑΡΑΤΕ-DO GOJU-KAIΠΛΑΤΩΝΟΣ 9
70	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKANΡΕΜΟΥΝΔΟΥ 10-12, ΑΘΗΝΑ
72	ΠΑΝΤΡΙΚΑΛΙΝΟΣ ΣΥΛΛ.ΟΚΙΝΑΒΑ-ΚΑΡΑΤΕ21 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1, ΤΡΙΚΑΛΑ
73	Α.Σ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ-ΚΑΡΑΤΕ"Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ"ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 72
74	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ. ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΛΙΘΕΑΣΣΚΡΑ & ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ 2
75	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKAN "ΠΕΡΑΜΑ"ΑΓ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ 18
78	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ WAKUKANΕΠΙΒΑΤΩΝ 2 Α, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
81	ΠΑΝΕΛΛ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓ.ΚΑΡΑΤΕ-ΚΟΥΤΚ ΦΟΥΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
82	ΑΘΗΝΑΙΚ.ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 88, ΑΘΗΝΑ
83	ΑΧΑΡΝΑΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ. ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΑΡΑΧΩΝΗΣ 4-Κ.ΑΧΑΡΝΑΙ
84	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΔΟΜΟΚΟΥΔΟΜΟΚΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ
85	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΗΛΕΙΑΣΚΟΥΡΟΥΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ 40,
86	Α.Σ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΜΑΛΕΣΙΝΑΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣΜΑΛΕΣΙΝΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ
87	Α.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΜΕΝΩΝ ΒΟΥΡΛΩΝΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ
88	ΚΕΡΚΥΡΑΙΚΟΣ ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕΜΙΛΤΙΑΔΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ 20
90	ΑΘΛΗΤΙΚ.ΟΜΙΛΟΣ ΚΙΜΕ SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ.....ΜΩΡΑΙΤΗ 66, ΑΘΗΝΑ
91	ΠΙΕΡΙΚΟΣ Α.Σ. SEIDOKAN KOBUDO K.O.TΒΥΡΩΝΟΣ 29, ΚΑΤΕΡΙΝΗ
95	ΠΑΜΦΩΤΙΩΤΙΚΟΣ Α.Σ. MAX.TEKN.ΛΕΩΝΙΔΑΣΞΑΝΘΟΥ 1
96	ΑΘΛΗΤΙΚ. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕΣΕΡΡΕΣ
98	Γ.Σ.ΚΑΝΚΟΥ ΟΥΑΜΑΣ ΚΥΟΚ. ΚΑΡΑΤΕ ΒΟΛΟΣΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 70
99	Α.ΣΥΛΛ.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΚΑΡΑΤΕΕΓΝΑΤΙΑ 45, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
100	ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΧΙΟΥΚΑΛΟΥΤΑ 51, ΧΙΟΣ
105	Α.Γ.ΣΥΛΛ.ΚΟΖΑΝΗΣ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ"ΕΣΤΙΑΣ 3
106	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 21
107	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΠΗΓΑΣΟΣ"ΡΗΓΑ ΦΕΡΑΙΟΥ 114
110	Α.Ο.ΠΟΛ. ΤΕΧΝΩΝ ΜΕΓΑΡΩΝ "Ο ΚΟΜΑΙΟΣ"ΣΕΡΒΟΝΙΚΟΛΑ 9-ΜΑΝΔΑΡΑ
113	ΑΘΛ.ΣΥΛΛ.ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΚΡΟΚΙΔΑ 32- ΚΙΑΤΟ
120	ΕΛΛ.ΣΩΜΑΤ.ΤΑΝΓ ΣΟΟ ΔΟ ΜΟΟ ΔΙΚ ΚΑΤΕΛΕΩΦ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 182
121	Α.Σ.ΚΑΡΑΤΕ.Β.Β.Ι.ΕΛΛΑΔΟΣ"Η ΔΥΝΑΜΗ"ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 134
122	ΑΘΛΗΤ.ΣΥΛΛ. ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΥΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ
123	ΑΘΛΗΤΙΚ.ΣΥΛΛ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ Α.ΙΟΣΙΩΝΘΕΡΣΙΤΟΥ 33, ΑΝΩ ΙΟΣΙΑ
124	ΑΘ.Σ.ΛΕΥΚΙΜΗΣ ΕΛΛΑΣ ΚΟΕΙ-ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕΚΑΙΣΑΡΑ ΧΡΥΣΙΔΟΠΟΥΛΟΥ
125	Α.Σ.ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΑΓ.ΚΩΝ/ΝΟΣ -ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ
126	ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΑΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣΑΤΑΛΑΝΤΗ
131	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "Η ΤΟΛΜΗ"ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 67
132	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ GOJU-KAI HELLASΧΙΟΥ 25
134	ΑΘΛΗΤ. ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΒΟΝΤΑΙ"ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 50, ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ

ΤΑΤΣΟΥ Ο ΣΙΜΑΜΠΟΥΚΟΥ Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΙΣΙΝ-ΡΥΟΥ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Ντυμμένοι με άσπρο γκι του καράτε και φορώντας άσπρη και κόκκινη ζώνη, ο μικροσκοπικός Οκινουαέζος στεκόταν σε στάση προσοχής πάνω στη σκηνή. Τα χέρια του ήταν ενωμένα μεταξύ τους στο επίπεδο του προσώπου του, σαν να προσευχόταν. Ξαφνικά, χτύπησε τα χέρια του κάνοντας δύο κοφτούς ήχους οι οποίοι συμβόλιζαν την παρουσία του στον ουρανό και τη γη. Στη συνέχεια έτριψε τα χέρια του μεταξύ τους, συμβολίζοντας την ένωση των δύο δυνάμεων του σύμπαντος: του ουρανού και της γης, του μυαλού και του σώματος, του γιν και του ιανγκ. Επειτα, με την κόψη της αριστερής του παλάμης έριξε ένα χτύπημα προς τα μπρος, ενώ με τη δεξιά του παλάμη προστάτευσε το ηλιακό του πλέγμα, θέλοντας να δείξει ότι το καράτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για επίθεση και για άμυνα. Η κίνηση αυτή, συμβολίζει επίσης και το διαχωρισμό του σύμπαντος σε δύο μέρη, ο οποίος επιτρέπει στα μοχθηρά πνεύματα να αποχωρήσουν. Μετά, ο Οκινουαέζος έκανε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό του πόδι, σε στάση σείσαν, κόλλησε τα χέρια του στα πλευρά του και φώναξε ένα "Κιά" για να διώξει μακριά οποιαδήποτε διαβολικά πνεύματα ήταν παρόντα. Ανοιξε ένα μικρό σακκούλι με αλάτι που είχε μαζί του και πήρε μια χούφτα, την οποία σκόρπισε στη σκηνή για εξαγνισμό. Η παράδοση λέει ότι τα διαβολικά πνεύματα προσπαθούν να μαζέψουν τους κόκκους του αλατιού, αλλά πριν προλάβουν ν' αποτελειώσουν το έργο τους, το σύμπαν κλείνει και ενώνεται, αφήνοντας τα πνεύματα περιπλανώμενα και να μη μπορούν να επιστρέψουν πίσω.

Το μέρος όπου γίνονταν όλα αυτά ήταν το θέατρο Ειράκου στην πόλη Ατζίνα της Οκινάουα. Η ημερομηνία: 7 Μαρτίου του 1959. Ο μικροσκοπικός Οκινουαέζος δεν ήταν άλλος από τον Τατσούο Σιμαμπούκου (μαύρη ζώνη όγδοου βαθμού εκείνη την εποχή), ιδρυτή του "ισίν-ρύου" καράτε. Η παραπάνω

τελετή γινόταν πάντα στην αρχή οποιασδήποτε επίδειξης έκανε ο Σιμαμπούκου. Σκοπός αυτής της συγκεκριμένης επίδειξης ήταν να γιορταστεί η τρίτη επέτειος της γέννησης του Ισίν Ρύου.

Οι άλλοι εκπαιδευτές του καράτε ονόμαζαν τον Σιμαμπούκου "ο τρελλός από την επαρχία". Πολλοί από τους καλύτερους μαθητές του τον εγκατέλειψαν, και μερικοί δεν τον αναγνώριζαν ούτε για δάσκαλό τους. Αυτή η αποξένωση είχε επεκταθεί και στην οικογένειά του. Ο αδελφός του, Εϊσο Σιμαμπούκου, και ο ίδιος είχαν διαφορές στις αρχές της δεκαετίας του 60, οι οποίες τους κράτησαν μακριά τον ένα από τον άλλο μέχρι τις 30 Μαΐου 1975, οπότε και πέθανε ο Τατσούο. Ο πρωτότοκος γιός του, Κιτσίρο, εξοργίστηκε με τον πατέρα του λίγο πριν από τον θάνατο του Τατσούο γιατί ο τελευταίος προτίμησε να ανακηρύξει κεφαλή του Ισίν-Ρύου, τον καλύτερο μαθητή του Εϊκο Κανέσι. Σύμφωνα με τα Γιαπωνέζικα έθιμα η θέση δίνεται στον πιο ικανό, ενώ σύμφωνα με τα Οκινουαέζικα τη θέση κληρονομεί ο πρωτότοκος γιός. Αν και αρχικά ο Τατσούο είχε παραβλέψει το έθιμο, αργότερα εξαιτίας της διαφωνίας του Κιτσίρο ανακάλεσε την απόφασή του, αλλά οι διαφορές τους ποτέ δεν αποκαταστάθηκαν.

Ο Σιμαμπούκου ήταν σεβαστό μέλος της Πανοκινουαέζικης Ένωσης Καράτε, αλλά το 1960 αποχώρησε από τον οργανισμό επειδή τα μέλη του δεν έδειχναν τη διάθεση να δεχτούν τις αλλαγές που πρότεινε ο Τατσούο.

Για να κατανοήσει κανείς την επιθυμία του Σιμαμπούκου για αλλαγή της παράδοσης, πρέπει πρώτα να καταλάβει τα συναισθήματά του, τα οποία στηρίζονταν στον κώδικα του καράτε, ο οποίος λέει πως "το σώμα πρέπει να είναι σε θέση να αλλάζει κατεύθυνση οποιαδήποτε στιγμή". Ο Σιμαμπούκου πίστευε ότι κανείς πρέπει να είναι σε θέση να αλλάζει κατεύθυνση όχι μόνο σε καταστάσεις αυτοάμυνας, αλλά και στις

καθημερινές ενασχολήσεις του. Όλα τα πράγματα στο σύμπαν αλλάζουν ασταμάτητα. Το νερό γίνεται πάγος, η λάβα γίνεται βράχος, τα βουνά γίνονται πεδιάδες, και η ζωή γίνεται θάνατος. Τίποτα στη ζωή δεν είναι στατικό, κι αυτό πίστευε ο Σιμαμπούκου. Ελεγε στους μαθητές του να ακολουθούν τους καιρούς, να ακολουθούν τις αλλαγές. Δεν πίστευε, παρόλα αυτά, στην αλλαγή για χάρη της αλλαγής. Επρεπε να υπάρχει σκοπός.

Αναμφίβολα, ο Σιμαμπούκου είναι ο πιο αμφιλεγόμενος Οκινουαέζος δάσκαλος όλων των εποχών. Λέγεται ότι κάποτε κάρφωσε ένα καρφί σε μια σανίδα με τη γροθιά του, και ότι σκαρφώθηκε στην κορυφή ενός στύλου και στη συνέχεια κατέβηκε με το κεφάλι προς τα κάτω. Πολλές από τις ιστορίες που του αποδίδονται είναι παραποιημένες, ενώ άλλες δεν είναι τίποτε περισσότερο από χοντρά ψέμματα. Μέσα στα 17 χρόνια που προπονήθηκαν κοντά στον Σιμαμπούκου, έμαθα πολλά για αυτό τον άνθρωπο και είμαι σε θέση να διαχωρίσω το μύθο από την πραγματικότητα.

Ο Σιμαμπούκου γεννήθηκε στις 19 Σεπτεμβρίου του 1908, στο χωριό Τσαν (σήμερα λέγεται Κινάκα) της Οκινάουα. Οι γονείς του ήταν γεωργοί, και ο ίδιος ασχολήθηκε με τη γεωργία σε πολύ μικρή ηλικία, πράγμα που βοήθησε στην σωματική του ανάπτυξη.

Αρχισε να μαθαίνει καράτε σε ηλικία 13 ετών, δίπλα στον θείο του Καμάσου Τσαν, στο χωριό Τσαν. Σύμφωνα με τον Σίνσο Σιμαμπούκου, τον δεύτερο γιό του Τατσούο, ο πατέρας του σε ηλικία δέκα χρονών είχε τη σωματική διάπλαση 16χρονου νεαρού. Σε ηλικία 13 ετών, έκανε καταπληκτικές επιδόσεις στον στίβο, ιδιαίτερα στο άλμα εις ύψος και τον ακοντισμό. Σε ηλικία 17 ετών, κέρδιζε συχνά σε αυτά τα αθλήματα σε αγώνες που γίνονταν στην Οκινάουα.

Όταν ο Σιμαμπούκου έφτασε σε ηλικία 23 ετών, άρχισε καράτε με τον Τσοτόκου Κιάν, ο οποίος διδασκε

"Σούρι-τε" στην πόλη Καντήνα. Πριν δεχτεί τον Σιμαμπούκου σαν μαθητή, ο Κιάν εξέτασε την ιδιосυγκρασία του νεαρού άντρα και αρχικά αρνήθηκε να τον διδάξει. Ο επίμονος Σιμαμπούκου όμως συνέχισε να τον επισκέπτεται, και τελικά, ο Κιάν τον δέχθηκε σαν μαθητή.

Σαν γιός αγρότη, ο Σιμαμπούκο ήταν πολύ φτωχός. Αν και δεν είχε παπούτσια, περπατούσε 5 χιλιόμετρα κάθε μέρα σε χωματόδρομους, για να μελετήσει κάτω από την επίβλεψη του Κιάν. Εμενε έξι ώρες κάθε φορά και επέστρεφε στο σπίτι του εξαντλημένος. Σα να μην έφταναν όλα αυτά, έπρεπε να σηκώνεται πολύ νωρίς κάθε πρωί για να πιάσει δουλειά στα κτήματα. Ο Σιμαμπούκου συνέχισε να διδάσκεται από τον Κιάν για τέσσερα χρόνια.

Από εκείνον έμαθε τις πιο πολλές από τις σωματικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται σήμερα στο Ισίν-Ρύου. Ο Κιάν ήταν ονομαστός για την ταχύτητα και την δεξιοτεχνία του στις τεχνικές, και ο Σιμαμπούκου συνήθιζε να λέει ότι ο δάσκαλός του έκανε εξάσκηση στο κάτα "ταϊντο" πάνω σε μια γέφυρα, όπου εκτελούσε το ιπτάμενο διπλό λάκτισμα. Ο Κιάν φαινόταν σωματικά ευθραστός, αλλά είχε αυτοπειοίθηση, εσωτερικό πνεύμα και δύναμη, τα οποία σημάδεψαν τη ζωή του Σιμαμπούκου. Ο Κιάν δεν βασιζόταν σε καμία τεχνική. Ήταν ολοκληρωμένος μαχητής, που έβρισκε όλες τις τεχνικές σε μια μικροσκοπικός όπως ο Κιάν, ο Σιμαμπούκου βασιζόταν στην ταχύτητά του για να έχει ένα πλεονέκτημα απέναντι σε πιο μεγαλόσωμους αντιπάλους. Ο Σιμαμπούκου ανέπτυξε επίσης ένα πολύ γρήγορο λάκτισμα, το οποίο λίγοι -αν όχι κανένας- μπορούσαν να συναγωνιστούν, ακόμα κι όταν εκείνος ήταν στα πενήντα του.

Αφού έφτασε την ηλικία των 28 ετών, ο Σιμαμπούκου ταξίδεψε στη Νάχα για να διδαχτεί από τον Σοτζούν Μιγιαγκί, τον ιδρυτή του "Γκότζου-ρύου". Από τον Μιγιαγκί έμαθε το "σανσίν" (το κάτα της αναπνοής). Ο Σιμαμπούκου είπε ότι "το σανσίν είναι

αι η ουσία του καράτε. Χωρίς σαντσί δεν υπάρχει αληθινό καράτε, γιατί το σαντσί προάγει την υγεία, και χωρίς υγεία πώς μπορεί κανείς να κάνει καράτε;»

Ο Μιγιάγκι ήταν πολύ δυνατός άντρας, ονομαστός για τα κατορθώματά του. Λέγεται ότι μπορούσε να ξεσχίζει τους φλοιούς από δέντρα και να λυγίζει το μπαμπού. Αν και ο Σιμαμπούκου ήταν μικροσκοπικός, ήταν αθλητής από τη φύση του, και ανέπτυξε μια λαβή ίδια με του Μιγιάγκι χρησιμοποιώντας όχι μόνο την σωματική του δύναμη, αλλά και το διανοητικό σθένος που διδάχτηκε από τον Κιάν.

Στον Σιμαμπούκου άρεσε να επιδεικνύει τεχνικές αρπάγματος, εξαιτίας της τρομακτικής λαβής του. Αρπαζε έναν μαθητή από το χαμηλό μέρος των πλευρών του και τον έσφιγγε μέχρι ν' αρχίσει να φωνάζει. Επειτα έλεγε χαμογελώντας: "Το σαντσί είναι καλό για τη λαβή".

Ο τελευταίος δάσκαλος του Σιμαμπούκου στο καράτε ήταν ο Τσόκι Μοτόμπου, μαχητής του Σούρι-τε. Ο Μοτόμπου είναι διάσημος περισσότερο για την ικανότητά του να μάχεται, παρά για το καράτε του. Ήταν ένας ρωμαλέος άντρας, ο οποίος δοκίμαζε τις μαχητικές του ικανότητες στους δρόμους. Ο Σιμαμπούκου έλεγε πως κανείς δεν μπορούσε να διδάξει τον Μοτόμπου, ούτε ακόμα και οι συγγενείς του οι οποίες διδασκαν μαχητικές τέχνες στην αυτοκρατορική οικογένεια. Ο Μοτόμπου αντίθετα παρατηρούσε κρυφά από μια τρύπα σ' ένα φράχτη, τον Κοσάκου Ματσουμούρα να εκτελεί "Ναϊφάντσι" κάτω. Ο Μοτόμπου έμαθε αυτό το κάτω και έκανε επίμονη εξάσκηση μαζί με άλλες τεχνικές που είχε παρατηρήσει. Συνδυάζοντας την επιμονή και τις περιορισμένες γνώσεις του, ο Μοτόμπου νίκησε έναν Ρώσο μποξέρ, τον Τζων Νικολάισκι, σ' έναν αγώνα που έγινε στην Ιαπωνία στις αρχές της δεκαετίας του 20. Ο Σιμαμπούκου συχνά έλεγε ότι "Εκείνο που μετράει δεν είναι ο αριθμός των κάτω που γνωρίζει ένας άνθρωπος, αλλά το πόσο καλά γνωρίζει το κάθε κάτω." Αυτή την άποψη την ενστερνίστηκε από τον Μοτόμπου.

Εκτός από την εξάσκηση που έκανε στο καράτε, ο Σιμαμπούκου ανέπτυξε ικανότητα και στο "Κομπούντο" (οκινουαέζικος εξοπλισμός). Ο πρώτος δάσκαλός του στο Κομπούντο ήταν ο Μοντέν Γιαμπίκου, αλλά ο χρόνος και η εποχή που έμεινε μαζί του είναι ασαφή. Μελέτησε επίσης δίπλα στον Τάιρα Σινκέν από τα τέλη της δεκαετίας του 50 μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 60.

Σύμφωνα με τον Εϊκο Κανέσι, ο Σιμαμπούκου ήταν πιστός στον Κιάν, τον πρώτο του επίσημο δάσκαλο. Ο Σιμαμπούκου ίδρυσε ένα σύστημα το οποίο ονόμασε "Τσαν μινγκ' ούά-τε. Το παρατσούκλι του Κιάν ήταν "μινγκ' ούά" (μικρομάτης), Τσαν είναι η Οκινουαέζικη προφορά του Κιάν, και "τε" σημαίνει χέρια. Το σύστημα επομένως ήταν "το καράτε του μικρομάτη Κιάν", το οποίο, ουσιαστικά, είναι γνωστό σήμερα με την ονομασία "Σούρι-τε" ή "Τομάρι-τε". Αν και το ονόμαζε "Τσαν μινγκ' ούά-τε", ο Σιμαμπούκου εξακολουθούσε να διδάσκει σέι-ουντσί και σαντσί, τα οποία είναι κάτω του γκότζου ρύου.

Ένα απόγευμα, ενώ άκουγε μισοκοιμισμένος ράδιο, ο Σιμαμπούκου οραματίστηκε μια θεά που ήπιε έναν δράκο. Η θεά του είπε, "Έχεις καινούργιες ιδέες για την βελτίωση των τεχνικών σου. Προχώρησε και δίδαξε τις δημόσια". Ο Σιμαμπούκου επηρεάστηκε πολύ από το όραμα. Ξανά και ξανά έπεφτε σε λήθαργο, προσπαθώντας να το επαναφέρει. Τελικά, το μετέφρασε σαν θεά η οποία ήταν μισή γυναίκα και μισή δράκος, αντί για θεά που ήπιε έναν δράκο.

Αμέσως μετά από αυτή την εμπειρία, ο Σιμαμπούκου συναντήθηκε με τον Κανέσι και του μίλησε για το όραμά του. Ο Κανέσι έβαλε τον θείο του, τον Σόσου Νακαμίε, που ήταν καλλιτέχνης, να ζωγραφίσει μια εικόνα του οράματος. Εκείνος ζωγράφησε το κεφάλι ενός δράκου που έβγαζε φωτιά, ενώ είχε ανθρώπινο σώμα. Ο Σιμαμπούκου βλέποντας τον πίνακα, έβαλε τα γέλια και είπε ότι ήταν εσφαλμένος, αλλά δεν παραιτήθηκε από τις προσπάθειές του να αποτυπώσει στον μουσαμά το όραμά του.

Εκείνη την εποχή ο Σιμαμπούκου αποφάσισε να αποποιηθεί το Γιαπωνέζικο όνομά του, Σινκίτσι, και πήρε το όνομα Τατσούο (άνθρωπος δράκος). Ο δράκος στο σημερινό σύμβολο του Ισσί-ν-ρύου αντιπροσωπεύει το πνεύμα του Τατσούο.

Ενώ περνούσε έξω από ένα κορνιζοποιείο μια μέρα, ο Σιμαμπούκου είδε την εικόνα μιας θεάς στον ωκεανό. Ρώτησε τον καταστηματούχο αν μπορούσε να δανειστεί την εικόνα για να την αντιγράψει. Επειτα την πήγε στον θείο του Κανέσι και του έδειξε πώς να αναπαραστήσει το όραμά του, περιγράφοντας κάτι που έμελλε να γίνει σύντομα το σύμβολο του Ισσί-ν-ρύου.

Το πάνω μέρος του σώματος ήταν γυναίκα, ενώ το κάτω μέρος ήταν δράκος. Αυτό αντιπροσωπεύει τα σκληρά και μαλακά χαρακτηριστικά του νέου συστήμα-

τος του Σιμαμπούκου, υποδεικνύοντας ότι το καράτε μπορεί να είναι σκληρό και βίαιο σαν το δράκο, αλλά και απαλό και ευγενικό σαν την γυναίκα. Το αριστερό χέρι της θεάς ήταν ανοιχτό, ενώ το δεξί ήταν σφιγμένο σε γροθιά, υποδεικνύοντας ότι κανείς δεν πάει γυρεύοντας για μελάδες, αλλά αν χρειαστεί μπορεί να χρησιμοποιήσει βία και χτυπήματα. Τρία αστέρια συμβόλιζαν όλους τους δασκάλους του Σιμαμπούκου οι οποίοι έδωξαν το σκατόδι και του έδειξαν τον δρόμο. Ένας ιπτάμενος δράκος αντιπροσωπεύει το πνεύμα του Τατσούο. Αν και η εικόνα απεικονίζει αναταραχή στον αέρα και τα ραγμένα κύματα, τα οποία συμβολίζουν τον αιώνια παρόντα κίνδυνο, η θεά ήταν ήρεμη.

Πολλοί ονομάζουν το σύμβολο του Ισσί-ν-ρύου "μίζου-γκάμι", πράγμα τελείως εσφαλμένο. Μίζου-γκάμι σημαίνει θεά ή πνεύμα των νερών. Υπάρχουν πολλές θεές των νερών, αλλά μόνο μια "μεγκάμι" (θεά) του Ισσί-ν-ρύου.

Με το σύμβολό του πλήρες, ο Σιμαμπούκου προχώρησε στην δημιουργία ενός κατάλληλου συστήματος. Αυτό το πετύχησε συνδυάζοντας τα καλύτερα στοιχεία των δύο Οκινουαέζικων συστημάτων - το σκληρό στυλ του σορίν-ρύου και την μαλακότερη τέχνη του γκότζου-ρύου. Ο Σιμαμπούκου είπε ότι το σορίν-ρύου ήταν η μητέρα και το γκότζου-ρύου ο πατέρας του Ισσί-ν-ρύου. Από την ένωσή τους προήλθε το Ισσί-ν-ρύου.

Αρχικά το σύστημά του ήταν χωρίς όνομα. Στις 15 Ιανουαρίου του 1956, κάλεσε συνάντηση των μαθητών του και είπε ότι θα ονόμαζε το στυλ του Ισσί-ν-ρύου. Ο Κανέσι τον ρώτησε: "Γιατί ένα τόσο αστειό όνομα; Το λέγαμε Τσαν Μινγκ' ούά-τε προς τιμήν του δασκάλου σου. Γιατί να το αλλάξουμε τώρα;"

Ο Σιμαμπούκου απάντησε ότι θα το ονόμαζε Ισσί-ν-ρύου, δηλαδή δρόμο της μιάς καρδιάς, γιατί όλα τα πράγματα αρχίζουν με το ένα. Όλα τα πράγματα αρχίζουν με την καρδιά ή το μυαλό, δημιουργώντας ολοψυχία, και το πιο σημαντικό είναι να εξασκείσει ολόψυχα.

ΤΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΙΣΣΙΝ-ΡΥΟΥ

Ο Τατσούο Σιμαμπούκου ήταν ένας μικροσκοπικός, ευγενικός άνθρωπος γύρω στο 1.52 μ. ύψος και τα 57 κιλά βάρος. Δεν ήταν δύσκολος, και είχε καλή αίσθηση του χιούμορ.

Ο Σιμαμπούκου δεν ήταν οπαδός της αυστηρής πειθαρχίας, και ποτέ δεν πίεσε κανέναν να ακολουθήσει το σύστημά του. Εκείνο που έκανε ήταν να δίνει το παράδειγμα στους μαθητές του. Όχι μόνο δίδασκε καράτε, αλλά το ζούσε κιόλας. Έμενε στο ντότζο που είχε ονομάσει Χωριό Ατζήνα από τα τέλη της δεκαετίας του 50 μέχρι τις 30 Μαΐου 1975, οπότε και πέθανε. Ο χώρος στον οποίο ζούσε κάλυπτε 50 τετραγωνικά μέτρα. Εκεί έτρωγε, εκεί παρακολουθούσε τηλεόραση, εκεί κοιμόταν.

Το ντότζο του ήταν πάντοτε ανοιχτό, με επίσημες τάξεις τα Σαββατοκύριακα, από τις 7 το πρωί μέχρι τις 9 το βράδυ. Στους μαθητές που έρχονταν νωρίς το πρωί ζητούσε να μην βγάδουν "κιά" (κραυγές) και να μη χτυπούν την μακιβάρα (ταμπλώ χτυπημάτων) πριν το μεσημέρι για να μην ανησυχούν τους γείτονες. Ο χώρος εξάσκησης ήταν ένα πάτωμα από τσιμέντο γύρω στα 11 με 16 μέτρα, περιτριγυρισμένο από έναν τσιμεντένιο τοίχο πάνω από 2 μέτρα. Οι μαθητές όταν έμπαιναν στο ντότζο υποκλίνονταν, έβγαζαν τα παπούτσια τους και πήγαιναν στα αποδυτήρια για να φορέσουν τα γκι τους. Οι μαθητές υποκλίνονταν επίσης στους εκπαιδευτές, μεγάλους ή μικρούς, οπότε τους συναντούσαν. Πριν από την επίσημη τάξη, μπορούσαν να προπονηθούν μόνοι τους ή με έναν σύντροφο, κάνοντας ασκήσεις ευλιγισίας, χτυπώντας τη μακιβάρα ή βαριόντες σάκκους, εκτελώντας κάτω και κάνοντας γάβνες. Την κατάλληλη στιγμή, ο μεγαλύτερος εκπαιδευτής (ντάι σεμπάι) καλούσε τους μαθητές να στοιχηθούν ανάλογα με το βαθμό τους.

Ο Σιμαμπούκου ή ο ντάι σεμπάι, έβαζε τους μαθητές να κοιτάζουν το βουδδιστικό βωμό - όπου βρισκόταν η εικόνα της θεάς του Ισσί-ν-ρύου, καθώς και εικόνες των δασκάλων του Σιμαμπούκου στο καράτε- και να υποκλιθούν, και στη συνέχεια να κοιτάξουν τον ίδιο και να υποκλιθούν. Ετρεχαν γύρω από το ντότζο για πέντε λεπτά και στη συνέχεια έκαναν ασκήσεις για το πάνω και κάτω μέρος του σώματος. Υπήρχαν 15 ασκήσεις για το πάνω και 15 για το κάτω μέρος του σώματος, οι οποίες περιελάμβαναν γροθιές, λακτίσματα και μπλοκαρίσματα (πάνω ασκήσεις), και λακτίσματα, γονατίσματα και κάμψεις (κάτω ασκήσεις). Γενικός κανόνας ήταν οι μαθητές να εκτελούν δέκα επαναλήψεις για κάθε άσκηση.

Μετά από τα βασικά, οι μαθητές έκαναν προπόνηση στους πήχους (κοτεκίτσι). Υπήρχαν τρία σετ από αυτές τις ασκήσεις. Στην πρώτη άσκηση

η, οι αντίπαλοι στέκονταν ο ένας απέναντι στον άλλο σε στάση "σέισαν ντάτσι" (βασική στάση). Ο επιτιθέμενος χτυπούσε το στήθος του αντιπάλου του με γροθιά, ενώ ο αμυνόμενος έριχνε ένα κοφτό αιφνίδιο χτύπημα με την παλάμη. Μ' αυτό τον τρόπο, ο επιτιθέμενος βελτιώνει τη γροθιά του και γύμναζε τον πήχη του, ενώ ο αμυνόμενος γύμναζε την άκρη του χεριού του.

Στη δεύτερη άσκηση, ο επιτιθέμενος έριχνε μια κάθετη γροθιά στο στήθος του αμυνόμενου. Ο αμυνόμενος χρησιμοποιούσε ένα εξωτερικό μπλοκάρισμα με τον πήχη για να αποκρούσει το χτύπημα, ενώ ταυτόχρονα με ένα εσωτερικό μπλοκάρισμα με την παλάμη, έπιανε τον καρπό του επιτιθέμενου και τον τραβούσε πλάγιως. Στη συνέχεια, ο αμυνόμενος έριχνε ένα κοφτό χτύπημα στον πήχη του αντιπάλου. Η άσκηση απαιτούσε δύο σκληρές τεχνικές (το πρώτο χτύπημα και μπλοκάρισμα) και δύο μαλακές τεχνικές (το δεύτερο μπλοκάρισμα και χτύπημα).

Η τρίτη άσκηση κοτεκίτσι αφορά τεχνικές αναπνοής. Οι δύο αντίπαλοι στέκονταν αντιμέτωποι σε στάση σαντσί, με κλειδωμένα χέρια και τις παλάμες να βλέπουν προς τα πάνω. Ο ένας από τους δύο άρχιζε να στρίβει το χέρι του, σπρώχνοντας το χέρι του αντιπάλου του προς τα κάτω, δημιουργώντας άνοιγμα για χτύπημα ή γροθιά. Ο αντίπαλός του τού επέτρεπε να προχωρήσει λίγο, και στη συνέχεια αντέστρεψε ξαφνικά τους όρους, σπρώχνοντας το χέρι του αντιπάλου του πίσω από τη θέση με την οποία άρχισε. Η άσκηση αυτή ήταν η Οκινουαέζικη έκδοση της Κινέζικης άσκησης "χέρια που σπρώχνουν". Ο έλεγχος της αναπνοής χρησίμευε για την αύξηση της δύναμης. Σκοπός της άσκησης ήταν να διδάξει την πνευματική καλλιέργεια του "κι", της εσωτερικής δηλαδή ενέργειας.

Ο Σιμαμπούκου το "κι" το εξέφραζε με τον Οκινουαέζικο όρο, "ταινκουτσι", ο οποίος σημαίνει νεύρο, οστό και ενέργεια. Είχε τελειοποιήσει το "ταινκουτσι" του, πράγμα που έκανε τις τεχνικές του ιδιαίτερα δυνατές. "Δεν μπορείς να το κρατήσεις (το ταινκουτσι) ή να το διατηρήσεις. Ερχεται στην επιφάνεια όταν και όπου το χρειάζεσαι," έλεγε ο Σιμαμπούκου.

Ο Σιμαμπούκου για να δημιουργήσει το Ισσί-ν-ρύου, χρησιμοποίησε τα στοιχεία του σορίν-ρύου και του γκότζου-ρύου που εκείνος θεωρούσε καλύτερα. Τι πήρε όμως, και για-

τί; Και τι ήταν εκείνο που δημιούργησε;

Ο Σιμαμπούκου ήταν πάντα καινοτόμος και εφευρέτης. Κάποτε στο χωριό του, το Τσαν, χρησιμοποιούσαν λάσπη για να στερεώσουν τα κεραμίδια στις σκεπές. Ο Σιμαμπούκου βρήκε έναν τρόπο να το καταφέρει χωρίς λάσπη, και πολύ σύντομα τον μιμήθηκαν και οι συγχωριανοί του. Ο Σιμαμπούκου ήταν πρωταπόρος στην χρησιμοποίηση προστατευτικού εξοπλισμού κατά τη διάρκεια της ελεύθερης μάχης. Οι άλλοι δάσκαλοι του καράτε διαφώνησαν μαζί του, λέγοντας πως κάτι τέτοιο ήταν αντίθετο με το αληθινό πνεύμα του καράτε, αλλά σήμερα ο προστατευτικός εξοπλισμός είναι παγκοσμίως αποδεκτός.

Ο Σιμαμπούκου έκανε πολλές ερωτήσεις στους δασκάλους του, τις οποίες ποτέ δεν του απαντούσαν ικανοποιητικά. Έκανε γνωστό το νέο του σύστημα μόνο μετά από το όραμα, το οποίο θεώρησε θεόσταλτο. Η σκέψη του ήταν πως αν είχε τη δυνατότητα να κάνει ένα σύστημα δυνατότερο, έπρεπε να το κάνει. Πως αν είχε τη δυνατότητα να το κάνει γρηγορότερο, έπρεπε κι αυτό να το κάνει. Δεν πίστευε στην αλλαγή μόνο για να είναι διαφορετικός από τους άλλους, αλλά επειδή εξυπηρετούσε έναν σκοπό.

Πάνω από 30 χρόνια, ο Σιμαμπούκου πειραματιζόταν με διαφορετικούς τρόπους σχηματισμού της γροθιάς. Ανακάλυψε ότι αν βάλες τον αντίχειρα στην κορυφή της γροθιάς αντί στο πλάι, ο καρπός γίνεται δυνατότερος. Έτσι λοιπόν καθιέρωσε αυτή τη θέση για την κάθετη γροθιά του Ισσί-ν-ρύου.

Ο Σιμαμπούκου δοκίμασε διάφορα μπλοκαρίσματα χρησιμοποιώντας την οστέινη πλευρά του πήχη, που ήταν η κλασική μέθοδος, καθώς και την μυώδη πλευρά, η οποία είναι η μέθοδος με την οποία σπάζονται σανίδες κατά τη διάρκεια επιδείξεων. Θεώρησε ότι το μπλοκάρισμα με τη μυώδη πλευρά είναι ανώτερο γιατί απαιτεί λιγότερο χρόνο για να αρχίσει, και επομένως παράγει μεγαλύτερη ισχύ. Ένας άνθρωπος χωρίς καμία εκπαίδευση χτυπώντας μια χοντρή σανίδα με όλη του τη δύναμη αν χρησιμοποιήσει την μυώδη πλευρά του πήχη αντί για την οστέινη, το μόνο που μπορεί να πάθει είναι μια μελανιά. Αντίθετα, αν χρησιμοποιήσει την οστέινη, μπορεί να καταλήξει με κάταγμα. Ο Σιμαμπούκου κατέληξε σ' αυτή τη μέθοδο σαν βασική διαδικασία μπλοκαρίσματος στο Ισσί-ν-ρύου.

Το χτύπημα, είτε ρίχνεται με γροθιά, είτε με την παλάμη, είτε με την κόψη του χεριού παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στο Οκινουαέζικο καράτε. Μόνο σε δύο περιπτώσεις δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου στη μάχη: όταν είναι δεμένα πίσω από την πλάτη σου και όταν σκαρφώνεις κάππο. Γιαυτό και οι γροθιές είναι πολύ σημαντικές. Ο Σιμαμπούκου δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί οι περισσότεροι καρατέκα χρησιμοποιούσαν περιστρεφόμενη γροθιά, περιελίσσοντας το χέρι τους προς τον αντίπαλο. Αν ο αντίπαλος κινηθεί προς τα σένα, υποστήριζε ο Σιμαμπούκου, η γροθιά δεν θα μπορέσει ποτέ να γυρίσει για να χτυπήσει σωστά. Επίσης παρατήρησε ότι όταν ρίχνει κανείς γροθιά σε έναν στόχο που βρίσκεται ψηλότερα από το επίπεδο του ώμου, χτυπάνε πρώτα τα μικρότερα δάχτυλα και όχι τα δύο πρώτα κότσια.

Άλλο ένα πράγμα που παρατήρησε ο Σιμαμπούκου ήταν ότι, όταν πέφτουν απανωτές γροθιές, χρειάζεται πολύ εξάσκηση και προσπάθεια για να ρίχνονται γροθιές περιστρεφόμενου τύπου. Όταν δεν γίνεται περιστροφή, η ταχύτητα είναι μεγαλύτερη και μπορούν να ριχτούν περισσότερα χτυπήματα σε λιγότερο χρόνο, με σπατάλη λιγότερης ενέργειας. Οι εκπαιδευτές του τού είπαν ότι η περιστρεφόμενη γροθιά είναι σαν την σφαίρα, η οποία περιστρέφεται στην κάννη ενός όπλου, κι έτσι η βολή είναι πιο ακριβής και ισχυρή.

Ο Σιμαμπούκου διαφώνησε με τη θεωρία της περιστρεφόμενης γροθιάς. Σύμφωνα με τη γνώμη του, το γρηγορότερο ήταν και καλύτερο - εφόσον υπήρχε βέβαια δύναμη. Από το σορίν-ρύου έμαθε ότι κάνοντας περιστροφή των γοφών η γροθιά είναι ισχυρότερη. Από το γκότζου-ρύου, διδάχθηκε ότι με τη σωστή αναπνοή παράγεται ακόμα μεγαλύτερη ενέργεια. Έτσι, η βασική μέθοδος χτυπημάτων με γροθιές στο Ισσί-ν-ρύου περιλαμβάνει την χρήση ανυψωμένης γροθιάς, περιστροφή των γοφών και σωστή αναπνοή.

Το θεμέλιο του Οκινουαέζικου καράτε είναι η στάση. Επειδή η Οκινάουα είναι κοραλλιογενές νησί με πολύ ορεινό έδαφος και καλύπτεται από τροπική βλάστηση που την περιτριγυρίζουν ακτές από κοράλλια ή άμμο, οι μαχητικές μέθοδοι έγιναν πιο στατικές από εκείνες άλλων χωρών, οι οποίες έχουν πεδιάδες ή ανοιχτό χώρο στον οποίο μπορεί να ελιχθεί κανείς ελεύθερα. Οι Οκινουαέζοι στέκονταν μέσα σε οριζώνες στη στάση του γερανού και περίμεναν τους

εχθρούς να έρθουν προς το μέρος τους. Είχαν, ακόμα, το ένα πόδι έξω από τη λάσπη έτοιμοι να κλωστήσουν. Εκείνοι που βρίσκονταν στα αναχώματα των οριζώνων έπρεπε να κινούνται προς τα πλάγια με στάσεις όπως η "ναϊχάντσι", ενώ οι άλλοι που βρίσκονταν στις αναριθμητές πέτρινες γέφυρες της Οκινάουα μπορούσαν να κινηθούν πιο ελεύθερα και να χρησιμοποιούν τεχνικές όπως τα ιπτάμενα λακτίσματα. Όσοι βρίσκονταν σε ακτές έπρεπε να μάθουν να χρησιμοποιούν σταθερές στάσεις πάνω στα γλιστερά κοράλλια, και ν' αλλάζουν στάσεις όταν κινούνταν σε αμμώδεις περιοχές. Πάνω στις μικροσκοπικές βάρκες τους, οι ψαράδες μάθαιναν να χρησιμοποιούν τελείως ακίνητες στάσεις.

Το "νάχε-τε", πρόδρομος του γκότζου και του "ουέτσι-ρύου" καράτε, δίνει έμφαση στην στάση σαντσί, με την οποία μπορεί κανείς να "αρπάξει" το πάτωμα χρησιμοποιώντας εσωτερική ένταση. Η στάση αυτή είναι εξαιρετική για αντιμετώπιση πολλών αντιπάλων. Το σούρι-τε, μια άλλη παλιά Οκινουαέζικη τέχνη, έδινε έμφαση στην προς τα εμπρός στάση (ζενκούτσου), η οποία έδινε δύναμη στο μπροστινό μέρος του σώματος. Ο Σιμαμπούκου ήθελε λίγο και από τις δύο θέσεις για την βασική στάση του Ισσί-ν-ρύου. Δημιούργησε εκείνο που ονόμασε στάση σέισαν, όπου το άτομο στέκεται σε υψηλή, ευθυτενή στάση παρόμοια με του νάχε-τε, αλλά με τα γόνατα λυγισμένα και ισοροπημένα με τα δάχτυλα των ποδιών. Η στάση αυτή δίνει τη δυνατότητα μεγαλύτερου άλματος και κατεβάζει πιο χαμηλά το κέντρο βάρους του σώματος. Το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια, κι έτσι μπορεί να δώσει κανείς λακτίσματα προς όλες τις κατευθύνσεις.

Η καινούργια στάση σέισαν του Σιμαμπούκου προσέφερε προσαρμοστικότητα που ποτέ πριν δεν ήταν δυνατή. Μπορούσε να μεταπηδήσει σε οποιαδήποτε στάση ήθελε με ελάχιστη προσπάθεια. Για τη στάση σαντσί, το μόνο που έπρεπε να κάνει ήταν να στρίψει τα δάχτυλα και να "αρπάξει" το πάτωμα καταβάλλοντας εσωτερική ένταση. Για να μεταπηδήσει στην στάση σέισαν, το μόνο που έπρεπε να κάνει ήταν να στρέψει το πίσω πόδι σε γωνία 90 μοιρών και να χαμηλώσει το σώμα. Με αυτό τον τρόπο ήταν δυνατή η κίνηση προς όλες τις κατευθύνσεις, καθώς και τα λακτίσματα με οποιοδήποτε πόδι χωρίς να χρειάζεται αλλαγή του κέντρου βάρους, η οποία επιτρέπει στον αντίπαλο να καταλάβει ποιά θα είναι η επόμενη κίνηση.

Από το γκότζου-ρύου ο Σιμαμπούκου πήρε το σείουντσίν και το σαντσίν κατά και τα περιέλαβε στο καινούργιο σύστημά του. Πήρε επίσης τον κώδικα του καράτε, ο οποίος προέρχεται από το βιβλίο των Κινέζικων μαχητικών τεχνών "Μπουμπισί". Ο κώδικας αυτός ήταν η κινητήρια δύναμη της φιλοσοφίας του ισσίν-ρύου του Σιμαμπούκου.

Από το σορίν-ρύου πήρε τα κατά σείσαν, ναϊχάντσι, ουανσού, τσίντο και κουσάνκου. Οι περισσότερες από τις βασικές ασκήσεις του ισσίν-ρύου προέρχονται από το σορίν-ρύου, μαζί με μια μεγαλύτερη ποικιλία λακτισμάτων, τα οποία δεν συναντώνται στο νάχα-τε. Ο Σιμαμπούκου είχε μάθει ένα αριθμό φορμών μαχητικών όπλων, και στο ισσίν-ρύου πρόσθεσε δύο από τα δικά του κατά για όπλα: το σάι και το κουσάνκου σάι. Επίσης δημιούργησε το σούνσου κατά, το οποίο θεωρείται μια από τις ευκολότερες φόρμες του ισσίν-ρύου γιατί οι περισσότερες από τις τεχνικές του έχουν ήδη διδαχθεί στα βασικά ή σε άλλα κατά. Η ευκολία του βρίσκεται στην επιστροφή του στα βασικά. Ο Σιμαμπούκου δεν δίδασκε ποτέ προχωρημένες τεχνικές, αλλά βασικές κινήσεις φτιαγμένες έτσι που έμοιαζαν προχωρημένες.

Τι ήταν εκείνο που έκανε τον Σιμαμπούκου τόσο αμφιλεγόμενο; Πρώτα πρώτα άλλαξε το όνομά του συστήματος σορίν-ρύου, σε ισσίν-ρύου. Δεύτερον, απαρήχθη την παραδοσιακή περιστρεφόμενη γροθιά για χάρη της ταχύτερης, ανερχόμενης γροθιάς. Τρίτον, οι περισσότεροι από τους μαθητές του ήταν Αμερικανοί. Είχε κυκλοφορήσει η φήμη ότι το σύστημα αυτό το επινόησε ειδικά για τους Αμερικανούς. Τέταρον, χρησιμοποιούσε προστατευτικό εξοπλισμό, για τον οποίο πολλοί είπαν ότι μετέτρεψε το καράτε σε σπορ. Πέμπτον, επειδή πολλοί Αμερικανοί μάθαιναν ισσίν-ρύου, ο Σιμαμπούκου έκανε επιδείξεις και αποκτούσε τεράστια δημοσιότητα. Εκτον, αποχώρησε από την Οκινουαέζικη Ένωση Καράτε το 1960, και έγινε μ' αυτό τον τρόπο ανεξάρτητος και επομένως ανεξέλεγκτος.

Όταν έφυγε από την ένωση, πολλούς από τους μαθητές του τον εγκατέλειψαν γιατί δεν ήθελαν να χάσουν την σχέση τους με ένα αναγνωρισμένο σύστημα (σορίν-ρύου).

Όμως, η πιο αμφιλεγόμενη ενέργεια του Σιμαμπούκου, και εκείνη που τον έφερε σε αντίθεση με τους Οκινουαέζους μαθητές του, κάνοντας πολλούς από αυτούς να εγκα-

ταλείψουν το ισσίν-ρύου, ήταν ο τρόπος τον οποίο επινόησε για να προωθήσει τους Αμερικανούς. Ο Σιμαμπούκου έδωσε τις πρώτες πράσινες και μαύρες ζώνες στους Αμερικανούς στα τέλη της δεκαετίας του 50. Χρειάζονταν έξι με επτά μήνες για να πάρει κανείς πράσινη ζώνη, και κανά δυό ακόμα για να πάρει μαύρη. Δεν έδινε πιστοποιητικό δίπλωμα στους Αμερικανούς παρά μόνο όταν έφευγαν από την Οκινάουα. Στην αρχή έδινε χαμηλούς βαθμούς, αλλά οι μαθητές του επέμεναν μέχρι που άρχισε να δίνει μεγάλους βαθμούς σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Ένας Αμερικανός πήρε όγδοο νταν μετά από δυόμισι μόνο χρόνια στο ισσίν-ρύου, ενώ ένας δεύτερος πήρε επτά νταν μέσα σε ενάμισι χρόνο. Για να δικαιολογήσει αυτούς τους βαθμούς, ο Σιμαμπούκου έλεγε "θα αποκτήσεις επίσημα αυτό το βαθμό σε 15 με 20 χρόνια". Έδινε μεγάλους βαθμούς επειδή πίστευε ότι οι περισσότεροι από τους Αμερικανούς δεν θα ξαναγύριζαν στην Οκινάουα.

Σύμφωνα με τον Κέντζι Κανεσίρο, τον μεγαλύτερο μαθητή του Σιμαμπούκου, "οι Αμερικανοί νικούσαν τους μικρόσωμους Οκινουαέζους στην ελεύθερη μάχη, και έπειτα πίεζαν τον Σιμαμπούκου να τους δώσει μεγαλύτερους βαθμούς απ' ό,τι στους Οκινουαέζους. Όταν γύρισαν στις Ηνωμένες Πολιτείες, ισχυρίζονταν ότι ήταν οι καλύτεροι από τους μαθητές του Σιμαμπούκου. Μερικοί μάλιστα έλεγαν ότι ήταν πρωταθλητές στο Οκινουαέζικο καράτε. Αυτοί καλά καλά δεν μπορούσαν να προφέρουν σωστά την λέξη καράτε. Πώς ήταν δυνατόν να το διδάξουν κάποιος; Τα διπλώματα δεν έχουν καμία σχέση με το καράτε".

Εντούτοις, όταν οι Αμερικανοί επέστρεψαν στις Ηνωμένες Πολιτείες από την Οκινάουα, οι περισσότεροι δεν περίμεναν 15 ή 20 χρόνια, αλλά διακήρυτταν αμέσως τους μεγάλους βαθμούς τους. Ο Τζένου Σιγκέμα, άλλος ένας από τους μεγάλους μαθητές του Σιμαμπούκου, λέει: "Ο Σιμαμπούκου με είχε βάλει πρώτον να διδάσκω τους Αμερικανούς γιατί εργαζόμουν για το Σώμα των Πεζοναυτών και μιλούσα Αγγλικά. Ήμουν ένας από τους εκπαιδευτές τους, και τώρα εκείνοι έχουν μεγαλύτερο βαθμό από μένα!"

Ο Σιμαμπούκου τελικά έστειλε από ένα γράμμα στους μαθητές του, δηλώνοντας ότι "όλα τα νταν που απονεμήθηκαν πριν από τις 10 Ιουνίου του 1961, είναι άκυρα". Οι περισσότεροι από τους Αμερικανούς αγνόησαν το τελεσίγραφο, και



εξακολούθησαν να φοράνε τους μεγάλους βαθμούς τους.

Αντίθεση δεν υπήρξε μόνο για τους μεγάλους βαθμούς που έδωσε ο Σιμαμπούκου στους Αμερικανούς μαθητές του, αλλά και για τον τρόπο που πήρε ο ίδιος το δέκατο νταν. Ο Στπβ Αρμστρονγκ, ένας από τους Αμερικανούς μαθητές του Σιμαμπούκου, το 1960 αγόρασε μια κόκκινη ζώνη και την έδωσε στον Σιμαμπούκου, λέγοντάς του ότι την αξίζει γιατί είναι ο ιδρυτής του ισσίν-ρύου. Ο Σιμαμπούκου, όπως λέγεται, έβγαλε την κόκκινη και άσπρη ζώνη του και την έδωσε στον Χάρολντ Μίτσαμ, ο οποίος ήταν ο πρώτος Αμερικανός που πήρε όγδοο νταν.

Όπως ήταν φυσικό, οι βαθμοί του Σιμαμπούκου και των Αμερικανών μαθητών του, θεωρούνταν αστείο στην Οκινάουα. Αν και οι Αμερικανοί είχαν αποκτήσει μεγάλους βαθμούς, δεν τους χρησιμοποιούσαν ποτέ όσο βρίσκονταν στην Οκινάουα. Οι Οκινουαέζοι θεωρούνταν πάντα ανώτεροι.

Ο Σιμαμπούκου ήταν ένας καινοτόμος που αναζητούσε τρόπους να βελτιώσει τις τεχνικές του καράτε. Αν και πολλοί εκπαιδευτές πριν απ' αυτόν είχαν τις δικές τους ιδέες και επίσης έκαναν αλλαγές στις τεχνικές, ο Σιμαμπούκου ήταν ακόμα πιο δραστηρικός. Σήμερα, πολλοί κλάδοι του σορίν-ρύου χρησιμοποιούν το μπλοκάρισμα με τους μύωνες σε μερικές τεχνικές, αντί για το μπλοκάρισμα με το οστέινο μέρος του πήχου. Επίσης, μερικοί χρησιμοποιούν την κάθετη γροθιά όταν χτυπούν στο

πρόσωπο. Το πρόβλημα με τον Σιμαμπούκου ήταν ότι γεννήθηκε πολύ νωρίς. Βρέθηκε σε λάθος μέρος την λάθος στιγμή. Όμως, επειδή σήμερα το ισσίν-ρύου είναι η προτίμηση των περισσότερων μαθητών του Οκινουαέζικου καράτε στις Ηνωμένες Πολιτείες, μπορούμε να πούμε ότι ο Σιμαμπούκου ήταν εκείνος που γέλασε τελευταίος.

Η ιστορία που ακολουθεί συνοψίζει το αληθινό πνεύμα του ισσίν-ρύου.

Ο Σιμαμπούκου και μια ομάδα μαθητών του κάθονταν γύρω από ένα τραπέζι στο ντότζο, μετά από την προπόνηση. Πάνω στο τραπέζι υπήρχαν πολλά μπουκάλια διαφόρων μεγεθών από σάκε, σόδα και μπύρα. Ο Σιμαμπούκου ρώτησε τους μαθητές του: "Ποιο μπουκάλι είναι το καλύτερο;" Όσοι έπιναν μπύρα είπαν ότι καλύτερα είναι τα μπουκάλια της μπύρας, άλλοι διάλεξαν τα μεγαλύτερα και άλλοι τα μικρότερα μπουκάλια. Ο Σιμαμπούκου απάντησε ότι όλα τα μπουκάλια ήταν καλά. Όλα τους εξυμνούνταν έναν σκοπό: να κρατούν μέσα τους το περιεχόμενο για το οποίο προορίζονταν. "Δεν υπάρχει καλύτερο μπουκάλι από τα υπόλοιπα", είπε.

Κάθε άνθρωπος πρέπει να βρίσκεται εκείνο που αναζητεί σε μια μηχανική τέχνη, εκείνο που είναι σωστό για τον εαυτό του. Αν διαλέξει το ισσίν-ρύου, τον "δρόμο της μιας καρδιάς", το "παιδί" του σορίν-ρύου και του γκότζου-ρύου, τόσο το καλύτερο.

Η ΟΡΟΛΟΓΙΑ

HIV είναι το όνομα του ιού που προσβάλλει τον ανθρώπινο οργανισμό, καταστρέφει προοδευτικά το αμυντικό του σύστημα και τελικά προκαλεί το AIDS.

ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΣ είναι ο φορέας του ιού που δεν είναι άρρωστος, αλλά μεταδίδει τον ιό HIV σε άλλα άτομα και κάποτε θα νοσήσει ο ίδιος με AIDS.

AIDS είναι η αρρώστια της επίκτητης ανοσοανεπάρκειας, που προκαλείται από τον ιό HIV.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ AIDS;

AIDS (Σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας):

Προοδευτική καταστροφή του μηχανισμού άμυνας του οργανισμού. Σαν αρρώστια είναι θανατηφόρα.

Φορέας: αυτός που έχει προσβληθεί από τον ιό, αλλά δεν έχει ακόμη παρουσιάσει συμπτώματα της αρρώστιας.

Ο ιός του AIDS μεταδίδεται και από τους ασθενείς και από τους φορείς του ιού.

Εμβόλιο: δεν υπάρχει ακόμη.

ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ;

- με την σεξουαλική επαφή
- με σύριγγες ή βελόνες που προηγουμένως χρησιμοποιήθηκαν από μολυσμένο άτομο.
- από μετάγγιση με μολυσμένο από τον ιό αίμα ή παράγωγα του αίματος.
- κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης από την μολυσμένη μητέρα προς το έμβρυο.

Δεν μεταδίδεται από μετάγγιση αίματος στα νοσοκομεία, γιατί σήμερα το αίμα ελέγχεται πολύ προσεκτικά.

ΕΓΩ ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ ΝΑ ΚΟΜΗΣΩ;

Ναι κινδυνεύεις όταν:

- Κάνεις έρωτα χωρίς προφυλάξεις.

(Πολύ σπάνια ο ιός μεταδίδεται από αιχμηρά αντικείμενα όπως ξένα ξυραφάκια, ψαλίδια, νυχοκόπτες, και οδοντόβουρτσες).

Δεν κινδυνεύεις όταν:

- αγκαλιάζεις κάποιον.
- του σφίγγεις το χέρι.
- δίνεις ένα απλό φιλή.
- κάποιος βήξει ή φταρνιστεί κοντά σου.
- χρησιμοποιείς τα βιβλία ή τα μολύβια των άλλων.
- χρησιμοποιείς ξένα τουαλέτα, ντους ή πετσέτες.

- κολυμπάς σε πισίνες.
 - τρως σε εστιατόρια.
 - μεταχειρίζεσαι ξένα πιάτα ή ποτήρια.
 - σετσιμπήσουν κουνούπια ή άλλα έντομα.
 - πείσεις ή κτυπήσεις με ανοικτή πληγή.
 - δίνεις αίμα.
 - σου γίνεται μετάγγιση αίματος.
- Αγάπη = Ζωή Προφύλαξέ την**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΩ;

Το AIDS είναι προσωπική σου υπόθεση.

Αποφάσισε τώρα τι θα κάνεις για να προστατευτείς. AIDS δεν κολλάνε τα νέα παιδιά που δεν έχουν ακόμα σεξουαλικές σχέσεις.

Μην βιαστείς να γνωρίσεις τον έρωτα αν δεν είσαι ψυχολογικά έτοιμος.

Περισσότεροι από δύο στους τρεις εφήβους δεν έχουν ολοκληρωμένες σχέσεις.

Γνώρισε καλά τον σύντροφό σου πριν αρχίσεις σεξουαλικές σχέσεις μαζί του / της.

Αν κάνεις έρωτα έχει πάντα ένα προφυλακτικό μαζί σου. Σε απαλλάσσει από την αγωνία να κολλήσεις AIDS και άλλα αφροδίσια νοσήματα καθώς και από τον φόβο της εγκυμοσύνης.

ΤΑ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ

- είναι αποτελεσματικά όταν είναι ακεράια και χρησιμοποιούνται σωστά.

- πωλούνται σε όλα τα περίπτερα, τα σουπερ μάρκετ και τα φαρμακεία. Είναι πολύ φθηνά.

- τα προφυλακτικά είναι πολύ της μόδας. Δεν τα αγοράζουν μόνο οι άνδρες. Σήμερα 1 στα 3 προφυλακτικά τα αγοράζουν γυναίκες.

Θυμίσου ότι:

- Το AIDS δεν φαίνεται.
- ο φορέας του AIDS δεν παρουσιάζει συμπτώματα της αρρώστιας. Συχνά δεν το γνωρίζει και ο ίδιος ότι είναι φορέας.
- Μπορεί να μεταδώσει όμως τον ιό του AIDS.
- απόφυγε την αλλαγή ερωτικών συντρόφων διότι αυξάνεται η πιθανότητα να μεταδοθεί ο ιός.
- οι ευκαιριακές σεξουαλικές σχέσεις είναι η πιο καλή "ευκαιρία" για την μετάδοσή του ιού του AIDS.
- μην χρησιμοποιείς βελόνες ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα που έχουν χρησιμοποιήσει άλλα άτομα για ξύρισμα, τρύπημα αυτιών, τατουάζ.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ & ΑΝΩΝΥΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ 7.22.22.22

- Οι συνδιαλέξεις είναι ανώνυμες και αυστηρά απόρρητες

Η τηλεφωνική γραμμή για το AIDS λειτουργεί από τον Σεπτέμβριο 1992 και είναι η πρώτη τηλεφωνική γραμμή που ασχολείται με θέματα

ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Το AIDS μεταδίδεται!

1. Με την σεξουαλική επαφή
2. Με τη μετάγγιση μολυσμένου αίματος ή μολυσμένων παραγώγων αίματος

AIDS: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

AIDS στην Ελλάδα. Οι σύμβουλοι της γραμμής αυτής είναι επιστήμονες ειδικά εκπαιδευμένοι για να παρέχουν πληροφόρηση, πρόληψη, συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη.

Τι παρέχει η τηλεφωνική γραμμή:

Πληροφορίες:

- Για τους τρόπους μετάδοσης του ιού.
- Για τους τρόπους πρόληψης του.
- Για τον τόπο που πραγματοποιούνται τα τεστ (Κέντρα Αναφοράς, Νοσοκομεία).

- Για θέματα νομικά που σχετίζονται με το AIDS.

- Συμβουλευτική βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη.

Ποιός μπορεί να απευθυνθεί στη γραμμή;

- Άτομα που έχουν γενικές ερωτήσεις σε θέματα σχετικά με το AIDS.
- Άτομα με συμπεριφορά υψηλού κινδύνου.
- Φορείς, ασθενείς, συγγενικά και κοντινά τους πρόσωπα.

AIDS

3. Με μολυσμένες σύριγγες συνήθως από άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

4. Από μολυσμένη μητέρα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης στο έμβryo.

Το AIDS δεν μεταδίδεται!

1. Όταν αγκαλιάζεις κάποιον.
2. Όταν δίνεις ένα απλό φιλή.
3. Όταν σετσιμπήσει κουνούπια ή άλλο έντομο.
4. Από απλά κατοικίδια ζώα.
5. Όταν δίνεις αίμα.
6. Όταν χρησιμοποιείς κοινά πιάτα, ποτήρια κ.λ.π.
7. Όταν κάποιος κοντά σου βήξει ή φταρνιστεί.

ΤΟ AIDS ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τα μέτρα Γενικής Υγιεινής είναι επαρκή για να εμποδίσουν τη μετάδοσή του AIDS.

ΤΟ AIDS ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ!

- Γενικές Καταστάσεις:
1. Αποδυτήρια
 2. Ντους

3. Τουαλέτες
4. Καντίνες

ΤΟ AIDS ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ:

Χώρος Εργασίας

1. Γραμματεία (γραφομηχανή, υπολογιστής κ.λ.π.)
2. Τηλέφωνο
3. Εργαλεία
4. Προστατευτικές μάσκες
5. Εργαζόμενοι σε στενή επαφή
6. Φορέας ή Ασθενής στους χώρους εργασίας δεν μεταδίδει τον ιό εάν δεν αιμορραγεί.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Φορέας ή Ασθενής με AIDS που δεν αιμορραγεί δεν μπορεί να μεταδώσει τον ιό.

Ατύχημα με ανοιχτή πληγή.

A. Μια ανοιχτή πληγή συνοδεύεται από αιμορραγία.

B. Το τραυματισμένο άτομο αποστέλλεται στο θεραπευτήριο-ιατρείο για τις πρώτες βοήθειες.

Γ. Οι μολυσμένες επιφάνειες καθαρίζονται με τη χρήση χλωρίνης αραιωμένης 1:10.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Αυτός που παρέχει τις πρώτες βοήθειες πρέπει όσο το δυνατόν περισσότερο να αποφεύγει την άμεση και παρατεταμένη επαφή με το αίμα του τραυματία, γνωρίζοντας ότι υπάρχει πιθανότητα μετάδοσης του ιού, εάν ο ίδιος έχει επίσης ανοιχτή πληγή ή εκδορές του δέρματος.

Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα γάντια μια πλαστική σακούλα είναι κατάλληλη για την απαιτούμενη προστασία.

Η μέθοδος της τεχνητής αναπνοής στόμα με στόμα μπορεί να γίνει δια μέσου μιας κάνουλας αποφεύγοντας έτσι την άμεση επαφή.

ΔΩΔΕΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ AIDS

1. HIV ΚΑΙ AIDS

Ο ιός HIV είναι ο μολυσματικός παράγοντας που προκαλεί το AIDS. Οι άνθρωποι που έχουν προσβληθεί από τον ιό HIV δείχνουν και νιώθουν υγιείς για αρκετά χρόνια, αλλά μπορούν να μεταδώσουν το ιό σε άλλους.

2. ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

Περισσότερα από τα 3/4 όλων των HIV κρουσμάτων σε ενήλικες προκλήθηκαν με την σεξουαλική επαφή - ετεροφυλοφιλική και ομοφυλοφιλική - χωρίς τη χρήση προφυλακτικού. Ο ιός HIV μπορεί επίσης να μεταδοθεί από μολυσμένο αίμα ή παράγωγα αίματος, με την από κοινού χρησιμοποίηση μολυσμένων βελονών και από μία μολυσμένη μητέρα στο παιδί της πριν την γέννηση, κατά την διάρκεια του τοκετού ή με τον θηλασμό.

3. Ο ΙΟΣ HIV ΚΑΙ ΤΟ AIDS ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η Π.Ο.Υ. εκτιμά ότι περισσότερα από 14 εκατομμύρια άντρες, γυναίκες και παιδιά έχουν μολυνθεί παγκοσμίως και ότι περίπου 2 1/2 εκατομμύρια από αυτούς νόσησαν ήδη από AIDS.

4. Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ HIV ΜΕ ΤΗΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ

Η αποχή, η πίστη και η ασφαλής σεξουαλική σχέση μεταξύ μη μολυσμένων συντρόφων, μπορούν να αποτρέψουν τη μετάδοση του ιού. Η ασφαλής σεξουαλική επαφή περιλαμβάνει επαφή χωρίς διείσδυση και επαφή με την χρήση προφυλακτικών.

5. Η ΜΟΛΥΝΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΧΘΕΙ

Το αίμα που προορίζεται για μετάγγιση μπορεί να ελεγχθεί για HIV και να καταστραφεί αν σε αυτό ανιχνευθεί ο ιός. Βελόνες, σύριγγες και άλλα αιχμηρά αντικείμενα πρέπει να αποστειρώνονται μετά από κάθε χρήση ή να καταστρέφονται. Κατά την διάρκεια της χρήσης πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από ένα άτομο.

6. ΠΩΣ ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ Ο HIV

Ο HIV δεν επιζεί εύκολα έξω από τον ανθρώπινο οργανισμό και δεν μεταδίδεται με την συνήθη κοινωνική επαφή. Δεν υπάρχει ο παραμικρός κίνδυνος από την καθημερινή επαφή στην εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι, δεν μεταδίδεται με την χειραψία, το άγγιγμα, το αγκάλιασμα, και δεν υπάρχει πιθανότητα μόλυνσης από τις πισίνες και τις τουαλέτες. Τέλος δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από κοινούπια ή άλλα έντομα.

7. ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ HIV ΚΑΙ ΤΟ AIDS

Η πείρα και η ενασχόληση των ανθρώπων αυτών είναι ζωτικής σημασίας για την φελίωση της φρο-



ντίδας και της υποστήριξης των φορέων και των ασθενών και για να αποτραπεί περαιτέρω εξάπλωση της μόλυνσης.

8. Η ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΦΟΡΕΩΝ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΩΝ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΛΥΣΗ

Η απομόνωση φορέων και ασθενών αποτελεί να παραβιάσει των ανθρωπίνων δικαιώματων. Θέτει επίσης σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία καθώς αναγκάζει φορείς και ασθενείς να περιθωριοποιούνται με το φόβο του στιγματισμού. Παράλληλα όμως δημιουργεί την εντύπωση σε όσους δεν ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου ότι δεν κινδυνεύουν να μολυνθούν.

9. Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΧΟΥΝ ΖΩΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ

Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει εμβόλιο για τον ιό HIV και θεραπεία για το AIDS. Πρέπει λοιπόν να βασιστούμε σχεδόν αποκλειστικά στην αλλαγή της προσωπικής συμπεριφοράς ώστε να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση αποτελούν παράγοντες ζωτικής σημασίας για την αλλαγή της συμπεριφοράς.

10. Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ AIDS ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Η ετήσια δαπάνη 1.5-2,9 δισ. δολαρίων στον τομέα της πρόληψης θα μπορούσε να ελαττώσει στο μισό τον

αριθμό των κρουσμάτων σε ενήλικες στις αναπτυσσόμενες χώρες ως το 2000. Μπορεί επίσης να εξοικονομηθεί ποσό 90 δισ. δολαρίων, το κόστος δηλαδή των θανάτων και των περιπτώσεων ασθένειας που θα αποφευχθούν. Ατομα και κοινότητες, καθώς και χώρες (παράληπτες και δωρητές) μπορούν να βρουν αυτά τα χρήματα αν υπάρχει θέληση.

11. ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

Με περισσότερα από 5000 νέα κρούσματα καθημερινά, έφτασε πλέον η ώρα της δράσης.

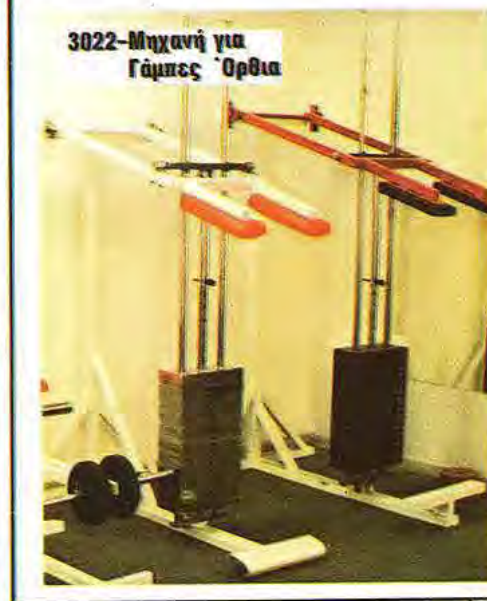
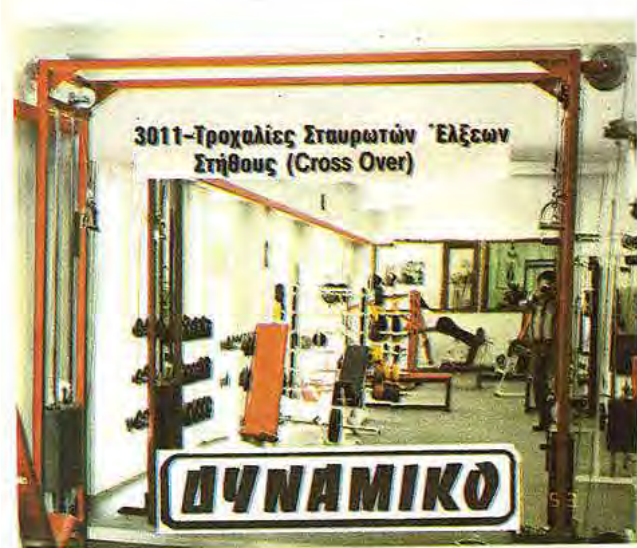
Καθυστερήσεις στην ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης κοστίζουν ανθρώπινες ζωές.

Είναι καιρός όλοι μας να βοηθήσουμε όλους αυτούς που εργάζονται με αφοσίωση για την μείωση της εξάπλωσης της επιδημίας.

12. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ

Πρέπει να βεβαιωθείς ότι εσύ και το περιβάλλον σου έχετε κατανοήσει πλήρως την πραγματικότητα γύρω από το AIDS. Μπορείς να δείξεις φροντίδα και κατανόηση στους ανθρώπους που έχουν προσβληθεί από τον ιό. Αυτή την Ημέρα - και κάθε μέρα - μπορείς να συμβάλεις ουσιαστικά στην παγκόσμια προσπάθεια κατά AIDS.

Ήταν μια προσφορά του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ στους νέους αθλητές!



Πολυόργανο Τεσσάρων θέσεων 11 Ασκήσεων με δύο Ψηλές Χαμηλές Τροχαλίες, μια θέση για Πιέσεις Στήθους ή Κάμψεις Δικεφάλων και μια θέση για Πιέσεις Όμων.

Εξοπλίζουμε συνεχώς παλιά και νέα Γυμναστήρια, τα οποία και διαφημίζουμε ΔΩΡΕΑΝ από το περιοδικό **ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ**. Μια προσφορά που καθιερώνει άμεσα κάθε Γυμναστήριο και που ΜΟΝΟ εμείς μπορούμε να κάνουμε.

Γυμναστήρια που εξοπλίσουμε: ΑΔΩΝΙΣ (Κιάτο), HAGACURE (Αγ. Παρασκευή), BODYLINE (Γιατρικών), BODYLINE (Σύνταγμα), BODYLINE (Πειραιά), Α. Καραβά (Χανιά), Στάδιο Μεγάρων (Μέγαρο), Δημοτικό Γυμναστήριο Γαργαλιάνων (Γαργαλιάνους), Κώστας Σουμαλειούρης (Γιάννενα), ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ (Παγκράτι), Δημήτρης Λιούλιος (Τρίκαλα), Βασίλης Κωστόγλου (Κάλυμνος).

★ Πολυόργανο με τρεις Ψηλές θέσεις (για Έλξεις Ραχιαίων και Πιέσεις Τρικεφάλων) και δύο Χαμηλές θέσεις (για Κωπηλατική και Εκτάσεις Ποδιών).

