

ΤΖΟΥΝΤΟ

Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη

Το Πλήρες Εγχειρίδιο για τις Εξετάσεις Ζωνών

Βασισμένο
στην Επίσημη Ύλη
της Ε.Ο. Τζούντο



ΤΟΜΟΣ Α

Θανάσης Καπαρός
Νίκος Χεκήμογλου
Βαγγέλης Παπαδημητρίου

Αλεξμάχων



Ο ιδρυτής του Κόντοκαν Τζούντο, Τζιγκόρο Κάνο, υπήρξε αναμφισβήτητα μία από τις πλέον εξέχουσες φυσιογνωμίες της μεταρρυθμιστικής περιόδου της Ιαπωνίας.

Ήταν γόνος εύπορης εισοδηματικά οικογένειας επιχειρηματιών, γεγονός που του επέτρεψε από την παιδική του ηλικία να αποκτήσει την πληρέστερη δυνατή μόρφωση που παρείχε το εκπαιδευτικό σύστημα της Ιαπωνίας, εκείνη την εποχή. Σπούδασε στα καλύτερα κολέγια, και σε ηλικία μόλις 23 ετών είχε αποφοιτήσει από το Πανεπιστήμιο του Τόκιο, με πτυχία στη Φιλολογία, στα Οικονομικά και στις Πολιτικές Επιστήμες.

Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τις σπάνιες ψυχικές και πνευματικές του αρετές και την ακατάβλητη ενεργητικότητά του, είχε ως αποτέλεσμα πολύ σύντομα να διακριθεί ως ένας από τους επιφανέστερους εκπαιδευτικούς της χώρας του.

Υπήρξε ο σημαντικότερος μεταρρυθμιστής του Ιαπωνικού εκπαιδευτικού συστήματος και ο πρώτος ο οποίος επέβαλλε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία ως βασικό μάθημα και ενσωμάτωσε το Τζούντο μέσα σε αυτό.

Οι Θεμελιώδεις Αρχές, στις οποίες κατέληξε μετά από 40 χρόνια εκπαιδευτικού έργου και εξάσκησης στο Τζούντο, οι Αρχές, δηλαδή, της «Μέγιστης Αποτελεσματικότητας στη Χρήση της Ενέργειας» και της «Αμοιβαίας Ωφέλειας» για την κοινή ευημερία και ειρήνη στον κόσμο, δείχνουν ότι ο Τζιγκόρο Κάνο διακατεχόταν από έντονο ιδεαλισμό, που υπήρξε και το κίνητρο των προσπαθειών του για την εξάπλωση του Τζούντο παγκοσμίως.

Το συνολικό του έργο και η προσφορά του στην παιδεία αντικατοπτρίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στα λόγια του ιδίου προς τους μαθητές του:

«Τίποτα κάτω από τον ήλιο δεν είναι ανώτερο από την Παιδεία. Εκπαιδύοντας ένα άτομο και στέλλοντάς το στην κοινωνία της γενιάς του, συμβάλλουμε στη διαμόρφωση 100 επερχομένων γενεών».

ΤΖΟΥΝΤΟ

Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη

Το Πλήρες Εγχειρίδιο για τις Εξετάσεις Ζωνών,
Βασισμένο στην Επίσημη Ύλη της Ε.Ο. Τζούντο

Θανάσης Καπαρός
Νίκος Χεκήμογλου
Βαγγέλης Παπαδημητρίου



Αλκίμαχον

*Το βιβλίο αυτό αφιερώνεται στους πρώτους μας δασκάλους,
πρωτοπόρους του Τζούντο στην Ελλάδα, Ίζιμα Μασάο, Χρήστο
Παπαηλιόπουλο και Ιωάννη Βερώνη.*

Τίτλος Τζούντο, Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη

Συγγραφείς Θανάσης Καπαρός, Νίκος Χεκήμογλου, Βαγγέλης Παπαδημητρίου

Επιμέλεια Γρηγόρης Α. Μηλιαρέσης

Καλλιτεχνική επιμέλεια Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Στις τεχνικές τον ρόλο του Ούκε παίζουν οι Στέλιος Μπουροδήμος,
Νταν Αγκάπια και Γρηγόρης Μηλιαρέσης.

Copyright © 2006 Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN 960-6623-24-6

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν ο αναγνώστης προσπαθήσει να ακολουθήσει τις οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να εξασφαλίσει ότι είναι σε θέση να εμπλακεί με τη δραστηριότητα αυτή.

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ.-Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό, ή μαγνητοφώνησης, ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή από την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο	7
Πρόλογος των Συγγραφέων	8
Πρόλογος του Επιμελητή	9
Κεφάλαιο 1 Περιγραφή του Τζούντο	10
Κεφάλαιο 2 Σύνομη Ιστορία του Τζούντο	11
Κεφάλαιο 3 Οργάνωση του Τζούντο	14
Ινστιτούτο Κόντοκαν	14
Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο	14
Ηπειρωτικές Ομοσπονδίες	15
Εθνικές Ομοσπονδίες	15
Κεφάλαιο 4 Σύνομη Ιστορία του Ελληνικού Τζούντο	16
Κεφάλαιο 5 Το Σύστημα Κίου-Νταν	17
Ιστορία	17
Εξετάσεις	18
Κεφάλαιο 6 Ύλη του Τζούντο	19
Τεχνικές Ρίψεων	19
Τεχνικές Ακίνητοποιήσεων	22
Τεχνικές Πνιγμών	23
Τεχνικές Εξαρθρώσεων	23
Κεφάλαιο 7 Τρόποι εξάσκησης	25
Ταντόκου Ρένσου	25
Ουτσικόμι	25
Ραντόρι	26
Κάτα	26
Σιάι	27

Κεφάλαιο 8	Ξεκινώντας	29
	Ντύσιμο	29
	Χώρος	31
	Εθιμοτυπία	31
	Πτώσεις	35
	Ασφάλεια	40
Κεφάλαιο 9	Πέμπτο Κίου (Μισή Κίτρινη Ζώνη)	41
Κεφάλαιο 10	Πέμπτο Κίου (Κίτρινη Ζώνη)	54
Κεφάλαιο 11	Τέταρτο Κίου (Μισή Πορτοκαλί Ζώνη).	61
Κεφάλαιο 12	Τέταρτο Κίου (Πορτοκαλί Ζώνη)	68
Κεφάλαιο 13	Τρίτο Κίου (Μισή Πράσινη Ζώνη)	74
Κεφάλαιο 14	Τρίτο Κίου (Πράσινη Ζώνη)	81
Κεφάλαιο 15	Δεύτερο Κίου (Μισή Μπλε Ζώνη)	90
Κεφάλαιο 16	Δεύτερο Κίου (Μπλε Ζώνη).	98
Κεφάλαιο 17	Πρώτο Κίου (Μισή Καφέ Ζώνη).	106
Κεφάλαιο 18	Πρώτο Κίου (Καφέ Ζώνη).	114
Κεφάλαιο 19	Πρώτο Νταν (Μαύρη Ζώνη).	122
Παράρτημα	Γλωσσάριο	124
	Βιογραφικά Συγγραφέων	126

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Τέταρτο Κίου - Μισή Πορτοκαλί Ζώνη - Μισό Σιρίτι

Ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

ΝΑΓΚΕ ΟΥΑΖΑ - Τεχνικές Ρίψεων

Άσι Ουάζα (Τεχνικές Ποδιών)

Κοσότο Γκάρι



Εικόνα 1 Ξεκινάμε από την φυσική στάση *Σίζεν Χοντάι* πιασμένοι με δεξιά *κουμικάτα*. Κάνουμε ένα μεγάλο βήμα με το δεξί μας πόδι δίπλα στο δικό του δεξί. Με το αριστερό μας χέρι τον τραβάμε προς την κοιλιά μας και με το δεξί, δίπλα στο αυτί του, τον σπρώχνουμε διαγώνια προς τα πίσω. Σκοπός μας είναι να μεταθέσουμε όλο του το βάρος στην δεξιά του φτέρνα.

Εικόνα 2 Φέρνουμε το αριστερό μας πόδι πίσω από το δικό του δεξί και τοποθετούμε το πέλμα μας στη φτέρνα του. Τα χέρια μας συνεχίζουν την κυκλική τους κίνηση –το αριστερό προς τα δεξιά και κάτω και το δεξί προς τα πίσω.

Εικόνα 3 Ταυτόχρονα το αριστερό μας πόδι σπασίζει το δικό του, κάνοντάς τον να χάσει την ισορροπία του και να πέσει προς τα πίσω.

Εικόνα 4 Υποστηρίζουμε την πτώση του κρατώντας το δεξί του χέρι και με τα δύο μας χέρια και επαναφέρουμε το αριστερό μας πόδι δίπλα στο δεξί για να μην παρασυρθούμε στο έδαφος από τον αντίπαλο .

Εικόνα 5 Λεπτομέρεια της τοποθέτησης του αριστερού μας ποδιού.

Κοσότο Γκάκε



Εικόνα 1 Ξεκινάμε από την φυσική στάση *Σίζεν Χοντάι* πιασμένοι με δεξιά *κουμικάτα*. Εκείνος διατηρεί την φυσική στάση *Σίζεν Χοντάι*, ενώ εμείς αλλάζουμε την στάση μας στην αμυντική *Μιγκί Τζιγκοτάι*.



Εικόνα 2 Κάνουμε ένα μεγάλο βήμα με το αριστερό πόδι, ώστε να το φέρουμε πίσω από το δεξί του. Με το αριστερό μας χέρι τον τραβάμε προς την κοιλιά μας και με το δεξί, δίπλα στο αυτί του, τον σπρώχνουμε διαγώνια προς τα πίσω. Σκοπός μας είναι να μεταθέσουμε όλο του το βάρος στην δεξιά του φτέρνα.



Εικόνα 3 Ενώ τα χέρια μας συνεχίζουν την κυκλική τους κίνηση τραβάμε με δύναμη το αριστερό μας πόδι προς τα πίσω, ώστε να παρασύρει το πόδι του και να πέσει με την πλάτη. Για να προσδώσουμε στο σώμα του περισσότερη ροπή, σκύβουμε προς το μέρος του.

Τε Ουάζα (Τεχνικές Χεριών)

Μορότε Σεόι Νάγκε



Εικόνα 1 Το *Μορότε Σεόι Νάγκε* είναι γνωστό και απλά σαν *Σεόι Νάγκε*. Η διαφορά του από το *Ιηπόν Σεόι Νάγκε* (σελ.56) συνίσταται στην τοποθέτηση των χεριών μας. Ξεκινάμε από την φυσική στάση *Σίζεν Χοντάι* πιασμένοι με *δεξιά κουμικάτα*. Τραβάμε και με τα δύο μας χέρια προς τα επάνω και προς το μέρος μας, ενώ παράλληλα πατάμε το δεξί μας πόδι εμπρός από το δεξί του.

Εικόνα 2 Με άξονα το δεξί μας πόδι ολοκληρώνουμε την περιστροφή και λυγίζουμε τα γόνατά μας τα οποία πρέπει να είναι ανάμεσα στα δικά του και παράλληλα το ένα με το άλλο. Τοποθετούμε τον δεξιό μας αγκώνα κάτω από τη δεξιά του μασάλη. Το αριστερό μας χέρι αρχίζει να τραβάει προς τα κάτω. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στη θέση του δεξιού καρπού : θα πρέπει να είναι λυγισμένος προς τα εμπρός και να μη «σπάει» προς τα πίσω, καθώς κάτι τέτοιο κάνει τη λαβή μας πιο αδύναμη.

Εικόνα 3 Τεντώνουμε τα γόνατα μας και με την βοήθεια των χεριών μας εκτινάσσουμε τον αντίπαλο πάνω από τον δεξί μας ώμο. Υποστηρίζουμε την πτώση του και με τα δύο μας χέρια στο δικό του δεξί.

Εικόνα 4 Λεπτομέρεια του δεξιού μας καρπού.



Κόσι Ουάζα (Τεχνικές Γοφού)

Ούκι Γκόσι



Εικόνα 1 Ξεκινάμε από την φυσική στάση *Σίζεν Χοντάι* πιασμένοι με δεξιά *κουμικάτα*. Τραβάμε και με τα δύο μας χέρια προς τα επάνω και προς το μέρος μας, ενώ παράλληλα πατάμε το δεξί μας πόδι ανάμεσα στα δικά του.



Εικόνα 2 Ολοκληρώνουμε την περιστροφή μας πατώντας το αριστερό μας πόδι έξω από το αριστερό του, ενώ το αριστερό μας χέρι αγκαλιάζει την μέση του όσο πιο βαθιά γίνεται. Φορτώνουμε τον αντίπαλο στον δεξιό μας γοφό και πλευρό. Τα πόδια μας είναι ελαφρά λυγισμένα.



Εικόνα 3 Η εικόνα 2 φωτογραφημένη από μπροστά.



Εικόνα 4 Για να ανατρέψουμε τον αντίπαλο περιστρέφουμε το σώμα μας προς τα αριστερά και τον ρίχνουμε προς αυτήν την κατεύθυνση. Οι υπογραμμίσεις στο κείμενο αφορούν στις διαφορές μεταξύ *Ούκι Γκόσι* και *Ο γκόσι* (σελ. 57).



Εικόνα 5 Η τελευταία φάση της ανατροπής. Υποστηρίζουμε όπως πάντα τον αντίπαλο και με τα δύο μας χέρια.



Το Τζούντο είναι μια μορφή πάλης. Αν και κατάγεται από τις κλασσικές πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας, στην ουσία δημιουργήθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα, από τον Ιάπωνα καθηγητή πανεπιστημίου, Τζιγκορο Κάνο, με στόχο να γίνει ένα σύγχρονο άθλημα και σύστημα Φυσικής Αγωγής. Η εξέλιξή του ήταν τέτοια, που το 1964 έγινε δεκτό στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Όπως σε κάθε μορφή πάλης, στόχος είναι η υποταγή του αντιπάλου, είτε με μια άρτια τεχνικά ρίψη-ανατροπή, είτε με μια ακινητοποίηση του αντιπάλου με την πλάτη στο έδαφος για 25 δευτερόλεπτα, είτε με εξαναγκασμό του αντιπάλου να εγκαταλείψει τον αγώνα.

Προκειμένου να μπορέσει ο αθλητής του Τζούντο (ή τζουντόκα) να πετύχει κάτι από τα παραπάνω, χρησιμοποιεί μια από τις δεκάδες τεχνικές ρίψεων, ακινητοποιήσεων, πνιγμών ή εξαρθρώσεων που είναι αποδεκτές από τη Διεθνή Ομοσπονδία Τζούντο. Η εξάσκηση και οι αγώνες γίνονται πάνω σε ειδικά στρώματα (τατάμι), ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσει ο αθλητής, ενώ για την εξάσκηση στο Τζούντο απαιτείται μια ειδική φόρμα από χοντρό ύφασμα (τζουντόγκι).

Το Τζούντο προσφέρει τη δυνατότητα μιας εξάσκησης σε διάφορα επίπεδα –αυτό ορίζεται από τους ασκούμενους και τις συνθήκες. Η ίδια τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έναν αγώνα, με χρήση του 100% των σωματικών του ικανοτήτων και στην καθημερινή εξάσκηση, με χρήση του 50% ή και λιγότερο. Αυτό επιτρέπει στους ασκούμενους να μπορούν να κάνουν καθημερινά προπόνηση, χωρίς να κινδυνεύουν από τραυματισμούς και να απολαμβάνουν τα ευεργετήματα μιας ζωντανής και ενδιαφέρουσας φυσικής δραστηριότητας.

Σήμερα, πάνω από 150 σύλλογοι σε όλη την Ελλάδα προσφέρουν τη δυνατότητα εκμάθησης Τζούντο, ενώ οι πρόσφατες επιτυχίες της Ελληνικής Εθνικής Ομάδας, στους Ολυμπιακούς Αγώνες και αλλού, έδειξαν ότι παρά την... εξωτική του καταγωγή, το Τζούντο όχι μόνον έχει κατακτήσει τους Έλληνες αλλά και έχει ένα λαμπρό μέλλον στη χώρα μας.



Για κάποιους, το Τζούντο είναι πολεμική τέχνη. Για κάποιους άλλους, είναι άθλημα. Για τον ιδρυτή του, τον Τζίγκορο Κάνο (1860-1938), το Τζούντο ήταν κάτι παραπάνω: ήταν ένα σύστημα Φυσικής Αγωγής που είχε ως στόχο να ενώσει την παράδοση της Ιαπωνίας στις πολεμικές τέχνες με τον σύγχρονο κόσμο και να διαμορφώσει υγιείς ανθρώπους, με υγιή αντίληψη για τη ζωή τους και για την κοινωνία στην οποία ζούσαν.

Από το 1964, χρονιά κατά την οποία το Τζούντο εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, σιγά – σιγά ενισχύθηκε όλο και πιο πολύ η αγωνιστική του διάσταση, χωρίς, ωστόσο, να παραμεληθεί η ύλη του παραδοσιακού Τζούντο, η γνώση της οποίας είναι απαραίτητη για την εξέλιξη στην ιεραρχία του αθλήματος, μέσω της απόκτησης ζωνών, οι οποίες δείχνουν τον βαθμό προόδου του κάθε ασκούμενου στην τέχνη.

Στο βιβλίο αυτό, δύο από τους κορυφαίους και παλαιότερους, εν ενεργεία, Έλληνες εκπαιδευτές, οι Θανάσης Καπαρός και Νίκος Χεκήμογλου, μέλη και οι δύο της Τεχνικής Επιτροπής της Ε.Ο. Τζούντο, παρουσιάζουν αναλυτικά, με πάνω από 200 έγχρωμες φωτογραφίες, όλη την ύλη που χρειάζεται να γνωρίζετε ώστε να μπορέσετε να δώσετε με επιτυχία εξετάσεις στην Ε.Ο. Τζούντο και να αποκτήσετε όλες τις ζώνες, από την κίτρινη μέχρι και την καφέ. Η ύλη που παρουσιάζεται στο βιβλίο αυτό είναι η επίσημη εξεταστέα ύλη που έχει καθιερωθεί από την Τεχνική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο και η γνώση της θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή και επιτυχία ενός αθλητή στις εξετάσεις.

Η εξεταστέα ύλη για την απόκτηση του πρώτου, καθώς και του δεύτερου νταν, θα αποτελέσει το υλικό για τον δεύτερο τόμο της σειράς, ο οποίος θα συμπληρώσει την καταγραφή των απαιτούμενων από την επίσημη Ομοσπονδία τεχνικών για τις εξετάσεις ζωνών.

ISBN 960-6623-24-6



9 799606 623249