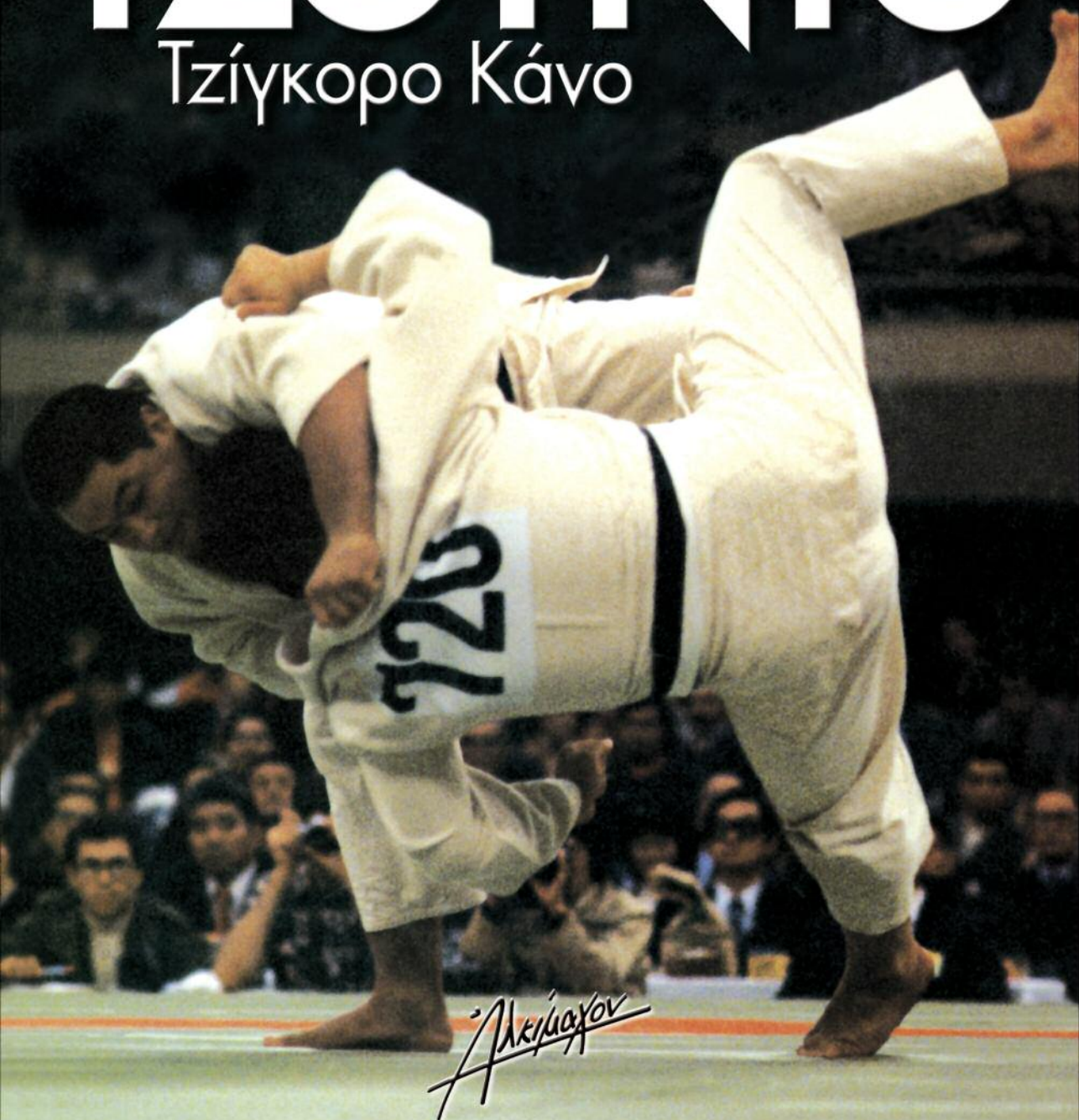


KONTOKAN

TZOYNTO

Τζιγκορο Κάβο





**“Μέγιστη - αποτελεσματική
χρήση της ισχύος”**

Καλλιγραφία, γραμμένη από τον Δάσκαλο
Τζίγκορο Κάνο

Το τζούντο είναι μια πνευματική
και σωματική πειθαρχία, τα μαθήματα
της οποίας είναι άμεσα εφαρμόσιμα
στη διαχείριση των καθημερινών μας υποθέσεων.
Η βασική αρχή του τζούντο,
εκείνη που διέπει όλες τις τεχνικές της επίθεσης
και της άμυνας, είναι ότι, όποιος
και αν είναι ο στόχος, πραγματώνεται
καλύτερα μέσω της κατά το μέγιστο
αποτελεσματικής χρήσης του νου
και του σώματος για τον στόχο αυτόν.
Η ίδια αρχή, εφαρμοσμένη στις καθημερινές μας
δραστηριότητες, οδηγεί σε μια ευγενή ζωή,
ορθά λογισμένη.



KONTOKAN
TZOYNTO

Τζίγκορο Κάνο

*Συνταγμένο υπό την εποπτεία
της Συντακτικής Επιτροπής του Κόντοκαν*

Ακίμαχον

Αθήνα, 2004

Τίτλος πρωτοτύπου: Kodokan Judo

Συγγραφέας: Jigoro Kano

Εκδότης πρωτοτύπου: Kodansha International, Ltd & Kodansha America, Inc

Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου: 1986

Copyright © : Kodansha International, Ltd

ISBN πρωτοτύπου: 4-7700-1799-5, LCC-84-80160

Τίτλος: Κόντοκαν Τζούντο

Συγγραφέας: Τζίγκορο Κάνο

Εισαγωγή - Μετάφραση: Γρηγόρης Α. Μπλιαρέσης

Επιμέλεια: Διονύσης Τσετσέλης

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Μιχάλης Ε. Ζαχαρόπουλος

Σκίτσο Τζίγκορο Κάνο: Θανάσης Τσίλης

Copyright για την ελληνική μετάφραση

© 2004: Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN: 960-87285-4-1

Εκδόθηκε μετά από συμφωνία με την Kodansha International, Ltd

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ.-Fax: 210 2840588

e-mail: alkimaxo@otenet.gr

web site: www.polemikestexnes.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.

Πρόλογος του εκδότη.	11
Πρόλογος της Ε.Ο. Τζούντο.	12
Πρόλογος του μεταφραστή.	13
Σημείωμα για τη μετάφραση.	16
Εισαγωγή.	17

I ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

1. Το Τζουτζούτσου Γίνεται Τζούντο.	21
2. Αρχές και Στόχοι του Κόντοκαν Τζούντο.	26
Το Τζούντο ως Φυσική Αγωγή.	
Δύο Μέθοδοι Άσκησης.	
Ασκώντας τον Νου.	
Άσκηση Ήθους.	
Αισθητική.	
Τζούντο Έξω από το Ντότζο.	
3. Βασικά Σημεία της Άσκησης.	32
Το Ντότζο.	
Το Τζουντόγκι.	
Η Εθιμοτυπία στο Ντότζο.	
Η Σημασία της Τακτικής Άσκησης.	
Μια Υπενθύμιση Σχετικά με την Ασφάλεια.	

II ΤΕΧΝΙΚΕΣ

4. Βασικές Κινήσεις.	43
Στάσεις.	
Το Βασικό Πιάσιμο.	
Κίνηση και Περιστροφή.	
Η Αρχή της Δυναμικής.	
Ουκέμι.	
5. Ταξινόμηση των Τεχνικών.	61
6. Νάγκε Ουάζα.	65
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 1.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 2.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 3.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 4.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 5.	
Σιμέισο νο Ουάζα.	
7. Κατάμε Ουάζα.	116
Οσάε-κόμι-ουάζα.	
Σίμε-ουάζα.	
Κανσέτσου-ουάζα.	

8. Συνεχόμενη Επίθεση.	137
9. Απέμι-ουάζα.	142
Τα Όπλα του Σώματος.		
Ζωτικά Σημεία.		

III ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

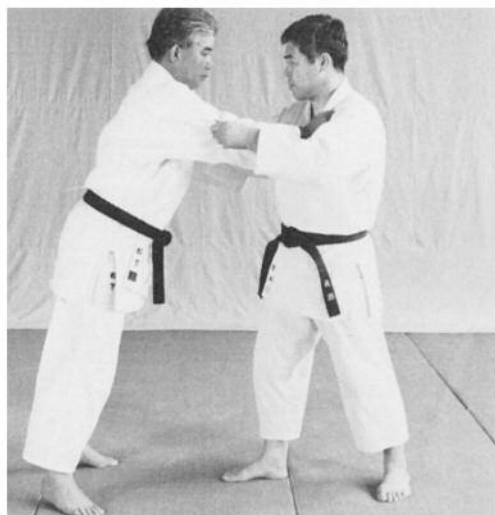
10. Ραντόρι.	147
--------------	-------	-----

IV ΦΟΡΜΕΣ

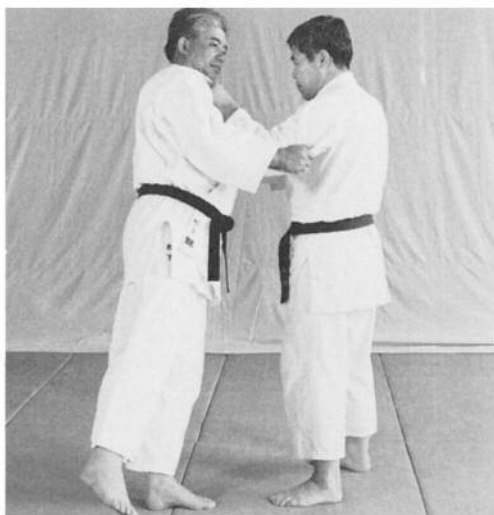
11. Κάτα.	151
12. Νάγκε νο Κάτα.	154
Τεχνικές Χεριών.		
Τεχνικές Γοφών.		
Τεχνικές Ποδιών.		
Ύπτιες Τεχνικές Αυτοθυσίας.		
Πλάγιες Τεχνικές Αυτοθυσίας.		
13. Κατάμε νο Κάτα.	166
Οσάε-κόμι-ουάζα.		
Σίμε-ουάζα.		
Κανσέτσου-ουάζα.		
14. Κίμε νο Κάτα.	179
Ιντόρι.		
Τάτσιαι.		
15. Κόντοκαν Γκόσιν Τζούτσου.	198
Εναντίον Άοπλου Αντιπάλου: Από Πιάσιμο.		
Εναντίον Άοπλου Αντιπάλου: Από Απόσταση.		
Εναντίον Οπλισμένου Αντιπάλου.		
16. Τζου νο Κάτα.	210
Αρχίζοντας το Κάτα.		
Σετ 1.		
Σετ 2.		
Σετ 3.		
17. Ιτσούτσου νο Κάτα.	226
Φόρμα 1.		
Φόρμα 2.		
Φόρμα 3.		
Φόρμα 4.		
Φόρμα 5.		
18. Κοσίκι νο Κάτα.	230
Ομοτέ.		
Ούρα.		

Υ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

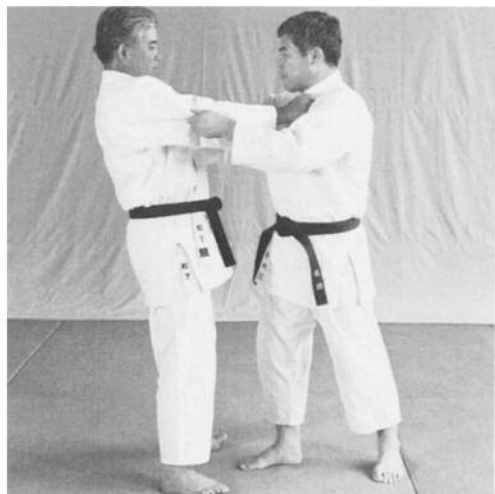
19. Σεϊριόκου Ζεν'ιο Κοκούμιν Τάικου.245
Ταντόκου Ρένσου.	
Σοτάι Ρένσου.	
20. Κάπο.258
Παράρτημα Α: Χρονολόγιο του Τζίγκορο Κάνο.261
Παράρτημα Β: Οδηγός του Κόντοκαν.262
Γλωσσάριο.265



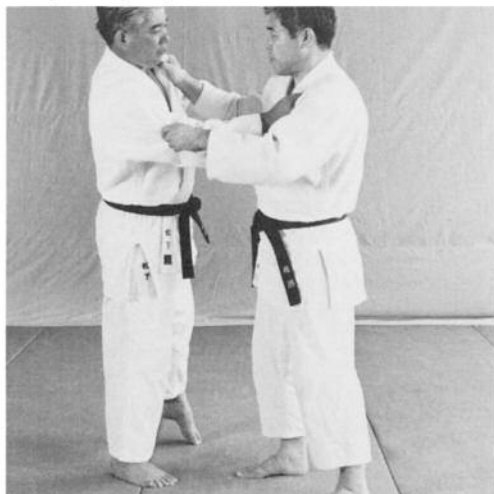
18. Προς τα εμπρός.



20. Προς τα αριστερά.



19. Προς τα πίσω.



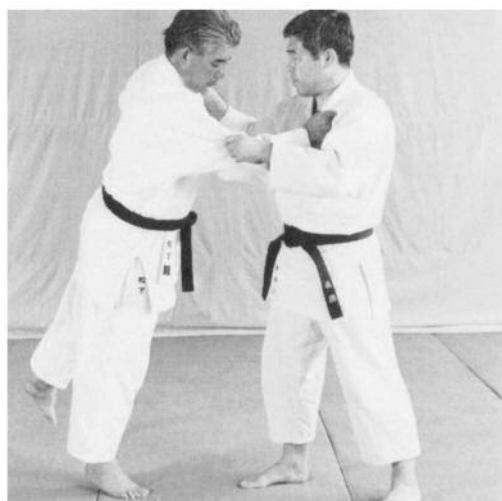
21. Προς τα δεξιά.

Κουζούσι.

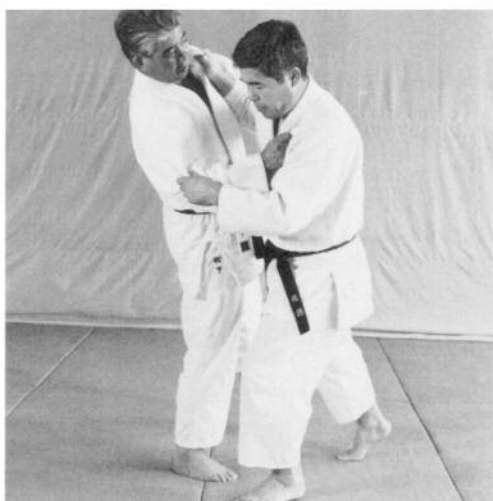
Προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τη δύναμή σας πιο αποτελεσματικά, είναι ζωτικής σημασίας να σπάσετε την ισορροπία του αντιπάλου σας (*). Σύμφωνα με την αρχή της δυναμικής, τότε γίνεται ευάλωτος και μπορεί να πέσει κάτω με την ελάχιστη προσπάθεια. Το σπάσιμο της ισορροπίας του αντιπάλου λέγεται κουζούσι. Σε σχέση με τη βασική στάση, το κουζούσι έχει οκτώ φόρμες, οι οποίες φαίνονται στις εικόνες των σελίδων αυτών.

Η βάση του κουζούσι είναι το σπρώξιμο και το τράβηγμα, τα οποία πρέπει να γίνονται με ολόκληρο το σώμα -όχι μόνο με τα χέρια. Μερικές φορές αυτό περιλαμβάνει περισσότερα από απλώς ένα σπρώξιμο, ή ένα τράβηγμα. Κάποιος μπορεί, για

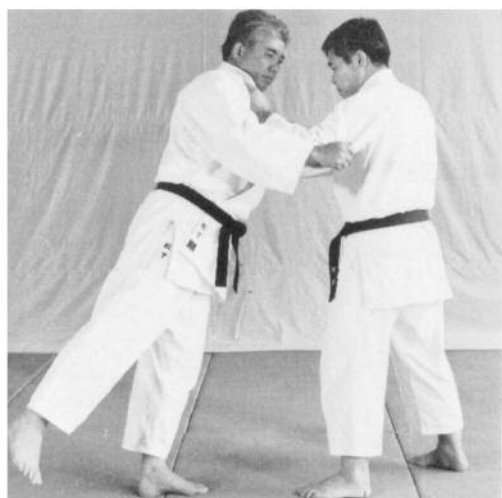
(*). ΣτΜ - Η σωστή έκφραση εδώ είναι, βεβαίως, «να αναγκάσετε τον αντίπαλο να χάσει την ισορροπία του». Εν τούτοις, η έκφραση «σπάω την ισορροπία του αντιπάλου» -από το αγγλικό «break the opponent's balance»- είναι πολύ πιο συνηθισμένη στον κόσμο των πολεμικών τεχνών και γι' αυτό προτιμάται.



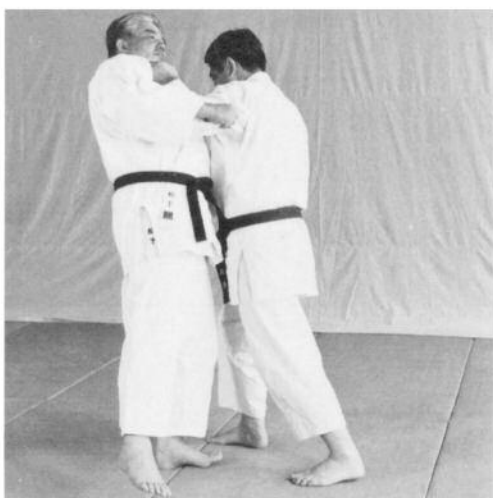
22. Προς την εμπρός δεξιά γωνία.



24. Προς την πίσω δεξιά γωνία.



23. Προς την εμπρός αριστερή γωνία.



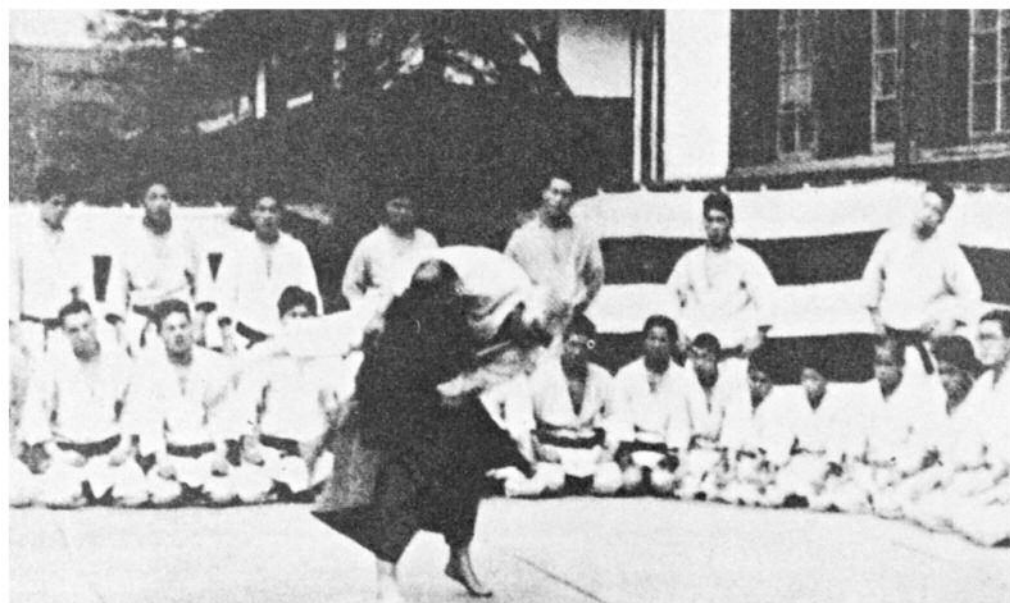
25. Προς την πίσω αριστερή γωνία.

παράδειγμα, να σπρώξει και να αφήσει, να τραβήξει και να αφήσει, να σπρώξει και μετά να τραβήξει ή να τραβήξει και μετά να σπρώξει. Το κουζούσι μπορεί να γίνει είτε σε ευθείες γραμμές είτε σε καμπύλες και προς κάθε κατεύθυνση. Το να μάθει κανείς τις οκτώ βασικές φόρμες και να τις χρησιμοποιεί σε συνδυασμούς είναι απολύτως απαραίτητο για τις βασικές τεχνικές του τζούντο.

Προκειμένου να εμποδίσετε την προσπάθεια του αντίπαλου να σπάσει τη δική σας ισορροπία, υποχωρήστε και στη συνέχεια εφαρμόστε το δικό σας κουζούσι. Αν σας σπρώξει, ακολουθήστε τη φορά της ώθησης, διατηρώντας την ισορροπία σας και στη συνέχεια τραβήξτε. Αυτό θα κάνει τον αντίπαλό σας να χάσει την ισορροπία του. Αν σας τραβήξει, σπρώξτε.



26.



27.

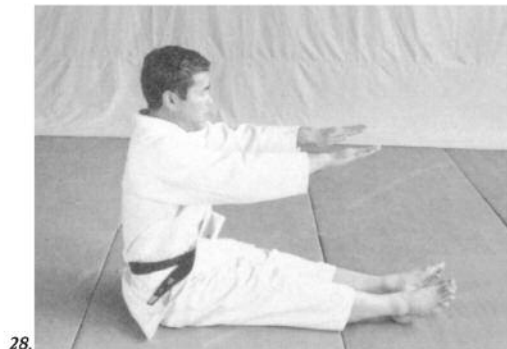
26-27. Ο Δάσκαλος Κάνο επιδεικνύει τεχνικές του τζούντο.

Τσουκούρι και Κάκε.

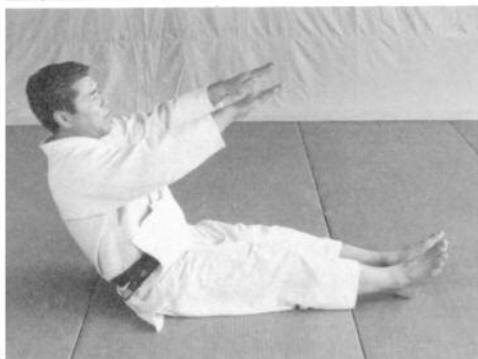
Προκειμένου να εκτελέσετε μια ρίψη (κάκε), αφού σπάσετε την ισορροπία του αντιπάλου σας, θα πρέπει να φέρετε το σώμα σας στην κατάλληλη θέση για τη ρίψη. Αυτό είναι γνωστό ως τσουκούρι. Αν ο αντίπαλός σας είναι πιο αδύνατος από εσάς, μπορεί να καταφέρετε να τον ρίξετε χωρίς καλό τσουκούρι, όμως, ενδέχεται έτσι να προκαλέσετε τραυματισμό. Επί πλέον, χωρίς καλό τσουκούρι, δεν θα μπορείτε να ρίξετε αντιπάλους οι οποίοι είναι δυνατότεροι από εσάς.

Οι αρχάριοι θα πρέπει, συνεπώς, να συγκεντρωθούν στο να μάθουν πολύ καλά το τσουκούρι και αργότερα να τελειοποιήσουν το κάκε. Είναι, επίσης, αναγκαίο να γνωρίζετε κανείς πώς να παραμένει σε ετοιμότητα για την επίθεση.

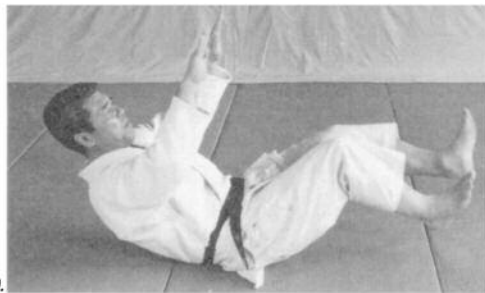
Πτώση Προς τα Πίσω.



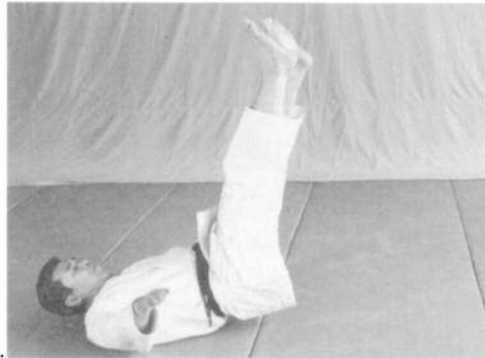
28.



29.



30.



31.



32.



33.

Από καθιστή θέση.

28. Καθίστε κάθετα με τα πόδια μπροστά, τα χέρια τεντωμένα στο ύψος των ώμων και τις παλάμες προς τα κάτω.

29-30. Πέστε προς τα πίσω, καμπυλώνοντας την πλάτη σας και σηκώνοντας τα πόδια σας.

31. Τραβήξτε το πηγούνι προς τον λαιμό και χτυπήστε το στρώμα δυνατά με τις παλάμες και τους πήχεις σας, τη στιγμή που το σώμα σας συναντά το στρώμα.

32. Ανακαθίστε χαμηλώνοντας τα πόδια σας.

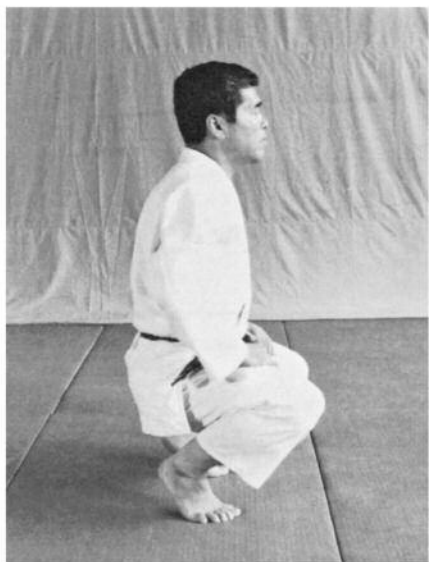
33. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.

Ουκέμι.

Πριν ασκηθείτε στις τεχνικές των ρίψεων ή εμπλακείτε στο ραντόρι, είναι επιβεβλημένο να μάθετε το ουκέμι, την τεχνική της ασφαλούς πτώσης.

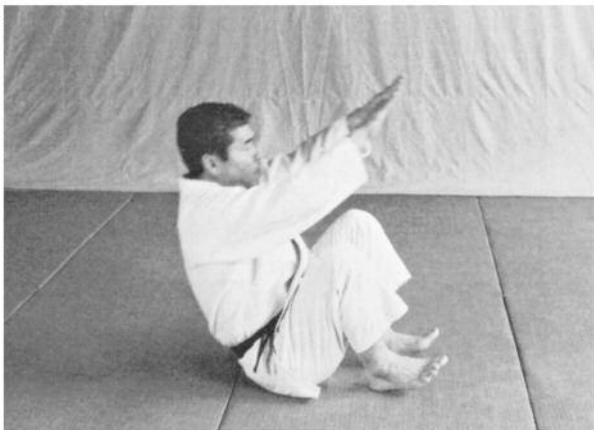
Υπάρχουν τέσσερις τύποι ουκέμι: προς τα πίσω, προς μια από τις δύο πλευρές, προς τα εμπρός και εμπρόσθια κύλιση (*).

(*) ΣτΜ - Στο αγγλικό, «roll»

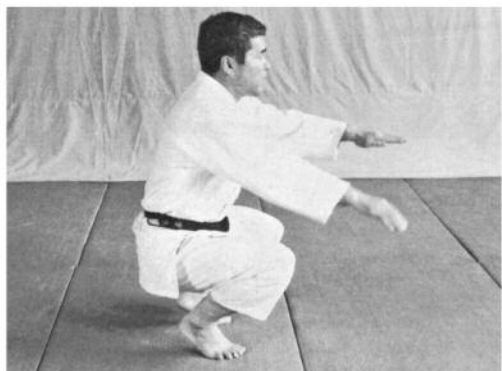
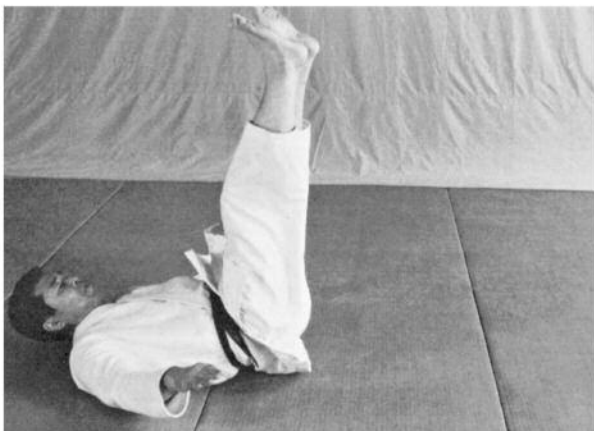


34.

36.



37.



35.

Από βαθύ κάθισμα.

34. Καθίστε βαθιά με σκωμμένες τις φτέρνες και την πλάτη σας ίσια.

35. Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά.

36. Πέστε προς τα πίσω, διαπρώνοντας τους γοφούς σας όσο πιο κοντά γίνεται στις φτέρνες σας.

37. Τραβήξτε το πηγούνι προς τον λαιμό και χτυπήστε το στρώμα δυνατά με τις παλάμες και τους πήχεις σας.

Τα βασικά σημεία, τα οποία πρέπει να έχει κανείς κατά του όταν πέφτει, είναι να χτυπάει δυνατά το στρώμα με το ένα ή τα δύο χέρια, να καμπυλώνει την πλάτη και να τραβά μέσα το πηγούνι, ώστε το κεφάλι να μην χτυπά το στρώμα. Ξεκινήστε από χαμηλές θέσεις και αργές πτώσεις και βαθμιαία προχωρήστε σε πτώσεις από όρθια θέση και από εκεί σε ουκέμι ενώ κινείστε ή ενώ σας ρίχνουν.

Αφού καταφέρετε να μάθετε την εμπρόσθια κύλιση από γονατιστή στάση, δοκιμάστε την από βαθύ κάθισμα και στη συνέχεια από όρθια στάση. Επίσης, ασκηθείτε στο να πέφτετε εμπρός αριστερά και εμπρός δεξιά.



Ο Τζίγορο Κάνο γεννήθηκε
το 1860 στην Επαρχία Χιόγκο
της Ιαπωνίας και δημιούργησε το
Κόντοκαν Τζούντο το 1882,
τη χρονιά μετά την αποφοίτησή του
από το Αυτοκρατορικό
Πανεπιστήμιο του Τόκιο.
Το 1909 έγινε ο πρώτος Ιάπωνας,
μέλος της Διεθνούς
Ολυμπιακής Επιτροπής.
Πέθανε εν πλω, το 1938, καθώς
επέστρεφε από μια συνάντηση
της ΔΟΕ στο Κάιρο.

KONTOKAN ΤΖΟΥΝΤΟ

Τζίγκορο Κάνο

Το Τζούντο, ο Δρόμος της Ηπιότητας, μια ιδανική μορφή σωματικής άσκησης και ένα αποτελεσματικό σύστημα αυτοάμυνας, γεννήθηκε από τις κλασσικές ιαπωνικές πολεμικές τέχνες. Το βιβλίο αυτό, γραμμένο από τον δημιουργό του Κόντοκαν Τζούντο, είναι μοναδικά ολοκληρωμένο και αποτελεί τον πλέον επίσημο οδηγό για την πολεμική αυτή τέχνη.

Πριν από εκατό χρόνια, ο Τζίγκορο Κάνο μελέτησε την Ξιφασκία και την πάλη σώμα με σώμα. Μην καταφέρνοντας να βρει μια βασική αρχή που να τις διέπει, ξεκίνησε να ασχολείται με τη δημιουργία μιας νέας πολεμικής τέχνης, η οποία θα απηκούσε την αρχή της μέγιστης αποτελεσματικότητας, ως προς τη χρήση της σωματικής και πνευματικής ενέργειας.

Σήμερα, οι αρχές και οι τεχνικές του τζούντο, όπως αυτό διδάσκεται στο Κόντοκαν, είναι εκείνες που φτιάχτηκαν από τον δημιουργό του και οι οποίες έχουν συγκεντρωθεί μέσα στο βιβλίο αυτό. Καλύπτοντας τα πάντα, από τις βασικές τεχνικές μέχρι τις προσχεδιασμένες ασκήσεις για άντρες και γυναίκες, το βιβλίο προσφέρει λεπτομερείς επεξηγήσεις για το πώς οι τεχνικές συνδυάζονται σε δύο τύπους εξάσκησης: το ραντόρι (την ελεύθερη εξάσκηση) και τα κάτα (την εξάσκηση στις φόρμες).

Επί πλέον, στις σελίδες του περιλαμβάνεται μια αναφορά στις κλασσικές μεθόδους επαναφοράς των αισθήσεων και ένα χρήσιμο παράρτημα με πληροφορίες για τον ιδρυτή του τζούντο και για το Διεθνές Κέντρο Τζούντο Κόντοκαν, καθώς και ένα γλωσσάριο ορολογίας του τζούντο.

Πλήρως εικονογραφημένο, το Κόντοκαν Τζούντο θα βοηθήσει τόσο τους σπουδαστές όσο και τους εκπαιδευτές σε όλον τον κόσμο να ανακαλύψουν τις αρχές, τις τεχνικές και το πνεύμα αυτής της πολύ δημοφιλούς πολεμικής τέχνης.

ISBN 960-87285-4-1



9 789608 728547