

ΣΕΝΣΕΪ ΣΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ

Tetsuo Otake

ΣΕΝΣΕΪ ΣΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ Ε.Μ.Π.

Tetsuo Otake

*ΣΕΝΣΕΪ ΣΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ*

Copyright © 2023, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Ε.Μ.Π.

*Γλωσσική επιμέλεια*

Ελένη Γιαννακοπούλου, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Ε.Μ.Π.

Ελένη Διαμαντή

*Σχεδιασμός έκδοσης, σχεδιασμός εξωφύλλου, εικονογράφηση*

Άννα Οτάκε

*Ηλεκτρονική σελιδοποίηση*

Στέλλα Μπορουτζή, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Ε.Μ.Π.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ Ε.Μ.Π.

Θωμαΐδειο Κτήριο Εκδόσεων

Ηρώων Πολυτεχνείου 9, 157 73 Ζωγράφου

Τηλ.: 210 772 2578, fax: 210 772 1127

e-mail: [ntuapres@central.ntua.gr](mailto:ntuapres@central.ntua.gr)

[www.ntua.gr/ntuapress](http://www.ntua.gr/ntuapress)

ISBN: 978-960-254-715-1

## Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	9
Πρόλογος.....	11
Πρόλογος του συγγραφέα.....	17
Εισαγωγή.....	23
<b>ΒΗΜΑ 1</b> CHOKUZUKI.....	24
<b>ΒΗΜΑ 2</b> OIZUKI.....	26
<b>ΒΗΜΑ 3</b> GYAKUZUKI, SHOMEN, HANMI.....	30
<b>ΒΗΜΑ 4</b> ΩΜΟΙ ΚΑΙ «ΦΤΕΡΑ».....	34
<b>ΒΗΜΑ 5</b> ΤΑΪ ΤΟ ΓΙΟ Μεγάλη Κίνηση/Μικρή Κίνηση.....	38
<b>ΒΗΜΑ 6</b> ΓΚΑΝ Ο ΜΠΙ ΤΣΟΚΟΥ.....	40
<b>ΒΗΜΑ 7</b> ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΞΟΝΑ και I-DO KIHON.....	42
I. Από zenkutsudachi i-do kihon.....	44
II. Από kokutsudachi i-do kihon.....	51
III. Από kokutsudachi με αλλαγή στάσης σε zenkutsudachi i-do kihon.....	56
<b>ΒΗΜΑ 8</b> Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΞΟΝΑ ΣΤΑ HEIAN ΚΑΤΑ.....	58
<b>HEIAN SHODAN</b> .....	58
Πρώτο μέρος του κορμού.....	58
Δεύτερο μέρος του κορμού.....	60
<b>HEIAN NIDAN</b> .....	62
Πρώτο μέρος του κορμού.....	63
Δεύτερο μέρος του κορμού.....	64
<b>HEIAN SANDAN</b> .....	66
Πρώτο μέρος του κορμού.....	66
Δεύτερο μέρος του κορμού.....	68
<b>HEIAN YONDAN</b> .....	70
Πρώτο μέρος του κορμού.....	70
Δεύτερο μέρος του κορμού.....	72
<b>HEIAN GODAN</b> .....	74
<b>ΒΗΜΑ 9</b> Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΞΟΝΑ ΣΤΟ JION.....	76
Το πρώτο μέρος του κορμού του Jion.....	76

Το δεύτερο μέρος του κορμού του Jion.....	78
Το τρίτο μέρος του κορμού του Jion .....	80
Το τέταρτο μέρος του κορμού του Jion.....	84
<b>ΒΗΜΑ 10 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΞΟΝΑ ΣΤΟ BASSAI DAI</b> .....	86
Το πρώτο μέρος του κορμού του Bassai Dai.....	86
Το δεύτερο μέρος του κορμού του Bassai Dai .....	88
<b>ΤΡΕΙΣ ΟΡΟΙ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b> .....	94
1. Ο πρώτος όρος είναι ευθυγράμμιση .....	95
2. Ο δεύτερος όρος είναι ο κορμός του κάτα.....	97
3. Ο τρίτος όρος είναι το γλίστρημα (slide).....	98
Επίλογος .....	101
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ</b> .....	102

## Ευχαριστίες

Από τη συγγραφή μέχρι και την έκδοση αυτού του βιβλίου πέρασαν σχεδόν τέσσερα χρόνια, συμπεριλαμβανομένων όμως και των ιδιαίτερων χρόνων του κορωνοϊού.

Σε αυτό το μεγάλο διάστημα, είχα την τύχη να μου αφιερώσουν χρόνο πολλοί άνθρωποι, τους οποίους θα ήθελα να ευχαριστήσω και από εδώ. Ευχαριστώ κατ' αρχάς τον Δρόσο Γκιντίδη, ενεργό μαθητή μου από την εποχή του Πολυτεχνείου –γεγονός από μόνο του αξιοσημείωτο– αλλά και καθηγητή Μαθηματικών σήμερα στο Πολυτεχνείο. Τον ευχαριστώ όχι μόνο γιατί εισηγήθηκε την έκδοση του βιβλίου αυτού από τις Πανεπιστημιακές Εκδόσεις ΕΜΠ, αλλά και γιατί πίστεψε στη χρησιμότητά του.

Ευχαριστώ τις κυρίες Στέλλα Μπορουτζή και Ελένη Γιαννακοπούλου που επιμελήθηκαν το βιβλίο, αλλά και την Ελένη Διαμαντή, φιλόλογο και μαθήτριά μου, που έκανε την πρώτη γλωσσική διόρθωση του κειμένου σε μια απαιτητική για εκείνην περίοδο.

Για την εικονογράφηση έχω τη χαρά, με μια μικρή δόση κρυφής περηφάνιας, να συνεργάζομαι με την κόρη μου, Άννα, στην πρώτη της έντυπη δουλειά. Εύχομαι να ακολουθήσουν κι άλλες πολλές! Το γεγονός ότι διδάχθηκε καράτε από εμένα όταν ήταν μικρή, αλλά και το ότι είναι κόρη μου βοήθησε στο να γίνω κατανοητός και να βρούμε μαζί τα σημεία που ήθελα να τονίσω με σκίτσα της.

Επιπλέον, η εικονογράφηση του βιβλίου υποστηρίχθηκε από τους Διονύση Βουτσινά, Στέφανο Σάμιο, Χριστίνα Σοροβού και Χρήστο Ταράτσα που συνδέονται με το dojo μου με πολύχρονους δεσμούς. Τους ευχαριστώ.

Ευχαριστώ ακόμα τη σύντροφό μου, Λητώ, που με βοήθησε να εκφράσω τις σκέψεις μου στα ελληνικά. Όπως ίσως γνωρίζετε κάποιοι από εσάς, τα ελληνικά μου δεν βελτιώθηκαν ιδιαίτερα από την εποχή που πρωτοήρθα στην Ελλάδα. Έτσι, αν θεωρήσετε κάποιες λέξεις πιο «δύσκολες», αυτές οφείλονται σε δική της επιλογή μετά από πολλή συζήτηση και με τη βοήθεια συνωνύμων ή λεξικού. Επομένως δεν είναι πάντα σίγουρο ότι μπορώ να τις επαναλάβω εύκολα αν μου το ζητήσετε!

Τελευταίο, αλλά το ίδιο σημαντικό, είναι το ευχαριστώ προς τους εκατοντάδες μαθητές μου στην πορεία των χρόνων, γιατί χωρίς εκείνους δεν θα μπορούσα να γίνω ο δάσκαλος που είμαι.



## Πρόλογος

Οι Πανεπιστημιακές Εκδόσεις ΕΜΠ εκδίδουν για πρώτη φορά ένα βιβλίο με θέμα μια πολεμική τέχνη, το Καράτε, σε μια διαδεδομένη εκδοχή του μάλιστα: το Σότοκαν Καράτε. Ο συγγραφέας του είναι δάσκαλος αυτής της τέχνης ή καλύτερα Σένσεϊ, όπως λέγεται στην ιαπωνική γλώσσα. Ο Δάσκαλος Τετσού Οτάκε ήρθε στην Ελλάδα σε ηλικία 26 ετών. Προσέφερε ατέλειωτες ώρες προπόνησης και προσπάθειας βελτίωσης και ανόδου σε χιλιάδες μαθήτριες και μαθητές σε όλη την Ελλάδα. Η πρώτη παρουσίαση του κ. Οτάκε ήταν στο Γυμναστήριο του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, στο ιστορικό συγκρότημα στην Πατησίων. Το Γυμναστήριο έδρασε ως φυτώριο πολλών μαθητριών/μαθητών του δασκάλου που συνέχισαν το καράτε, διέπρεψαν σε αγώνες και δράσεις διάδοσης του αθλήματος και γενικότερα αυτής της πολεμικής τέχνης. Η διαδρομή του συστήματος Σότοκαν στην Ελλάδα αναγνωρίστηκε διεθνώς τόσο από συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες όσο και με επισκέψεις και αλληλεπιδράσεις με δασκάλους από το εξωτερικό.

Η προέλευση του καράτε γενικότερα είναι η Ιαπωνία, αν και αναφέρεται ότι οι ρίζες του βρίσκονται στην Κίνα. Υπάρχουν άφθονες πηγές στο διαδίκτυο και σε βιβλία για την προέλευση και την εξέλιξη του συστήματος Σότοκαν αλλά και για το πώς εξαπλώθηκε σταδιακά σε όλο τον κόσμο. Είναι μια μορφή γνώσης που μεταδίδεται παραδοσιακά από τους δασκάλους-εκπαιδευτές στους νεότερους, τους μαθητές. Η διαδικασία αυτή είναι μια βιωματική μορφή εκπαίδευσης που έχει σταθερές μορφές και αξίες. Φαίνεται μάλιστα ότι αυτές οι βιωματικές παιδαγωγικές μέθοδοι έχουν μια ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα, ειδικά στη γνώση που συνδυάζει πνεύμα και σώμα. Στο πέρασμα του



χρόνου, έχουν γραφεί σημαντικά βιβλία και μελέτες για το καράτε. Το επίπεδο των μαθητών/μαθητριών αξιολογείται με βάση ένα σύστημα εξετάσεων με συγκεκριμένη ύλη. Με την επιτυχή εξέταση αποδίδεται μία ζώνη διαφορετικού χρώματος, που για τους αρχάριους ξεκινά από τη λευκή. Είναι τα επίπεδα «κίου». Στο τέλος υπάρχει το πρώτο «νταν» που είναι η μαύρη ζώνη που δηλώνει ένα επίπεδο εμπειρίας κάποιων ετών, περίπου τεσσάρων. Επόμενα επίπεδα είναι το δεύτερο, τρίτο νταν ή περισσότερα ανάλογα με τα χρόνια εμπειρίας και το επίπεδο του κάθε αθλητή. Είναι ενδιαφέρουσα και απαιτητική η προετοιμασία για τις εξετάσεις και αποτελεί μέρος της συνολικής εκπαιδευτικής πορείας των μαθητών. Λίγο έως πολύ παρόμοιες μέθοδοι αξιολόγησης εφαρμόζονται σε όλες τις πολεμικές τέχνες.

Το βιβλίο αυτό είναι γραμμένο με πολύ απλό ύφος, ενίοτε με διάθεση συμβουλών και παραδείγματα. Είναι η αποκρυστάλλωση της σοφίας ενός ανθρώπου που αφιέρωσε τη ζωή του στο δρόμο αυτό, με αφοσίωση και ηθικές αξίες. Είναι ολοκληρωμένη πρόταση αρχών που αναφέρονται κυρίως στις βασικές τεχνικές του συστήματος. Το σύστημα του Στότοκαν Καράτε περιλαμβάνει αρχικά τις βασικές τεχνικές και τα κάτα. Τα κάτα είναι μια αλληλουχία κινήσεων και διαδοχικών τεχνικών χωρίς αντίπαλο αλλά πάντα με σκοπό ή περιεχόμενο και ρυθμό ή αίσθηση εκτέλεσης θα λέγαμε. Μια αντίστοιχη μορφή των κάτα υπάρχει στις περισσότερες πολεμικές τέχνες της Ανατολής, όπως το κουνγκφου ή το τάε κβον ντο. Θυμίζει και τη σκιαμαχία ως εξάσκηση χωρίς αντίπαλο στην πυγμαχία. Τέλος, υπάρχουν και οι αγώνες, κάτα και κούμιτε. Οι πρώτοι αναφέρονται στην καλύτερη παρουσίαση – εκτέλεση των κάτα μεταξύ των αθλητών. Τα κούμιτε είναι αγώνες μεταξύ δύο αθλητών. Υπάρχουν πολύ εξελιγμένες τεχνικές και μέθοδοι προπόνησης για τα κούμιτε ανάλογα με το επίπεδο του κάθε αθλητή και τους

στόχους που έχουν τεθεί. Είναι πολύ απαιτητική αθλητική δραστηριότητα και ιδιαίτερα ασφαλής ακολουθώντας τους διεθνείς κανόνες απόδοσης βαθμών.

Στο βιβλίο αυτό όμως δεν θα δείτε αντίπαλο. Θα δείτε τον ασκούμενο σε διάφορες στάσεις και τεχνικές, που εμφανίζονται στα βασικά κάτα του συστήματος Στόκαν, με αναφορά σε δυναμική και ισορροπία αλλά όχι εμπλοκή. Παρ' όλη την απλότητα της παρουσίασης, υπάρχει βαθιά εμπειρία και κατανόηση των αρχών κίνησης που οδηγούν σε βέλτιστες μεθόδους και τεχνικές προπόνησης.

Όπως θα δείτε, το κίνητρο για τη συγγραφή του βιβλίου είναι η διάθεση προσφοράς στο αναγνωστικό κοινό ενός πλαισίου άσκησης. Ένας μαθητής μπορεί να ασχολείται σε όλη του τη ζωή με το καράτε. Είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα που εξασφαλίζει υγεία και σύνεση. Άρα η νίκη, η ήττα ή άλλες πρόσκαιρες φιλοδοξίες δεν έχουν νόημα. «Νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιεῖ», αρμονία, ηρεμία και εναλλαγή με την κίνηση, καταστάσεις συνυφασμένες με την έννοια της ζωής.

Στο βιβλίο γίνεται παράλληλα παρουσίαση μιας πρωτότυπης πρότασης προπόνησης του κ. Οτάκε για τη βελτίωση της διδασκαλίας του καράτε. Είναι η πρακτική προπονήσεων που βασίζεται στην κίνηση κατά τον άξονα, όπως αναφέρει ο συγγραφέας. Πρόκειται για καθαρά δική του πρόταση βελτίωσης. Η μέθοδος αυτή για να γίνει κατανοητή θα πρέπει ίσως με κάποιο τρόπο να προκύψει μια αλληλεπίδραση με την κίνηση του καράτε βιωματικά. Βασίζεται στην ευθύγραμμη μετατόπιση του άξονα συμμετρίας του σώματος στις βασικές τεχνικές. Αν υπάρχει μια προηγούμενη εμπειρία, σίγουρα θα αναγνωριστεί η βάση αυτής της πρότασης. Οποιοσδήποτε όμως αντιλαμβάνεται την κίνηση του ανθρώπινου σώματος μπορεί να διαπιστώσει ότι υπάρχει λογική

και μινιμαλιστική προσέγγιση αλλά και αποτελεσματικότητα. Σε επίπεδο φυσικής θα έλεγε κανείς ότι η προτεινόμενη κινήσιολογία είναι η βέλτιστη ως προς την ταχύτητα και την κατανάλωση ενέργειας. Έχω την εντύπωση, ως μαθητής της μεθόδου αυτής για αρκετά χρόνια, ότι προσφέρει έλεγχο και συνείδηση του τι κάνουμε και μια ουσιαστική ποιότητα στο τελικό αποτέλεσμα. Η βάση αυτής της κινήσιολογίας μπορεί να αναπτυχθεί τόσο σε επίπεδο στρατηγικής όσο και σε επίπεδο προπονήσεων, για παράδειγμα, στα κούμπε. Μένει στη νέα γενιά αθλητών, προπονητών και δασκάλων να συνειδητοποιήσει και να αξιοποιήσει την ιδέα ότι κάθε τι βελτιώνεται, άρα και το καράτε – ο τρόπος συχνά θέλει έρευνα και αγάπη για αυτό που κάνεις. Ένα πρώτο στοιχείο είναι να ξέρουμε τι είναι νέο και ποιος έχει βάλει ένα λιθαράκι. Αυτή η αρχή ισχύει στις επιστήμες, για παράδειγμα στα μαθηματικά. Όλα τα νέα θεωρήματα και οι μέθοδοι έχουν συνήθως το όνομα του δημιουργού τους. Αν και υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις, για παράδειγμα πολλές σχολές μαθηματικών, το συνολικό δημιούργημα είναι η επιστήμη των μαθηματικών που εξελίσσεται και χτίζεται πάνω στην προηγούμενη γνώση.

Η πρώτη επαφή μου με το καράτε ήταν στο Γυμναστήριο του Πολυτεχνείου, στο ιστορικό Συγκρότημα του Πολυτεχνείου στην Πατησίων, την ακαδημαϊκή χρονιά 1988-89. Η εμπειρία ήταν μοναδική. Έχοντας ως εκπαιδευτή έναν αυθεντικό εκπρόσωπο αυτής της ιαπωνικής τέχνης διαπίστωσα από πρώτο χέρι τι σημαίνει καράτε. Πλήρης εκγύμναση, με πολλά οφέλη. Γνωρίζεις το σώμα σου και τη δυναμική του και κυρίως αντιλαμβάνεσαι τι σημαίνει αλληλεπίδραση σώματος – πνεύματος. Βασικός στόχος της διδασκαλίας του καράτε είναι η προσπάθεια να γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος. Πολύ γρήγορα αντιλαμβάνεσαι τι σημαίνει αυτό, ο εγωισμός και όλα τα ρηχά στοιχεία

του χαρακτήρα είναι αδυναμίες που μόνο αν απελευθερωθείς από αυτές βελτιώνεσαι. Η ουσία μιας τέτοιας προσέγγισης είναι πολύ μακριά από την έννοια της βίας. Θα έλεγα ότι απώτερος στόχος είναι η κατάργησή της, πρώτα στον εαυτό μας. Η ευγένεια ως στάση ζωής και η αποδοχή της προσωπικότητας των άλλων είναι βασικές αρχές που καλλιεργούνται στο πλαίσιο της διδασκαλίας του καράτε. Από τότε, λοιπόν, για μένα αλλά και για πολλούς άλλους έγινε μια καθημερινή δραστηριότητα, τρόπος ζωής.

Απολαύστε το βιβλίο και, αν προκύψει διάθεση γνωριμίας με το καράτε, αφιερώστε λίγο χρόνο για δοκιμαστικές προπονήσεις σε ένα γυμναστήριο – είναι μια ευγενής δραστηριότητα από την οποία μόνο οφέλη μπορεί να αποκομίσετε.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη των Πανεπιστημιακών Εκδόσεων Ε.Μ.Π. για τη συνεργασία μας κατά τη θητεία μου ως Αντιπρύτανης στο Ίδρυμα από τον Οκτώβριο του 2019 έως το Νοέμβριο του 2023, αλλά και για τη θετική διάθεση με την οποία είδαν αυτή τη διαφορετική έκδοση. Την κα Στέλλα Μπορουτζή για την επιμέλεια και τη γραφιστική επεξεργασία του βιβλίου, για το ενδιαφέρον που έδειξε και τη συμβολή της στην τελική μορφή του. Επίσης ευχαριστώ την κα Ελένη Γιαννακοπούλου για τη γλωσσική επιμέλεια και την προϊσταμένη των Πανεπιστημιακών Εκδόσεων Ε.Μ.Π., κα Αφροδίτη Μπούτου, για την υποστήριξη της έκδοσης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον δάσκαλο κ. Οτάκε για τη συνεχή προσφορά του, την προσοχή του και τη διάθεση επικοινωνίας με τους νεότερους μαθητές/μαθήτριες. Πάντα σταθερός σε αξίες και αρχές αποτελεί παράδειγμα και χαίρει του σεβασμού όλων όσοι γνωρίζουμε το έργο του. Επίσης, ευχαριστώ θερμά τους προπονητές και

δασκάλους που ξεκίνησαν ή έχουν συνεργαστεί μαζί του. Ευχαριστίες στους συναθλητές και τις συναθλήτριες που έχω γνωρίσει, με τους περισσότερους από τους οποίους είμαστε φίλοι και συνοδοιπόροι, καθώς και στα μέλη του Δ.Σ. του «Αθλητικού Συλλόγου Τζούντο – Καράτε Αθηνών» όπου διδάσκει ο Τετσούο Οτάκε. Όλοι μαζί συνέβαλαν στο να διατηρηθεί και να διαδοθεί ακόμα περισσότερο το καράτε στη χώρα μας.

### Γκιντίδης Δρόσος

Αντιπρύτανης του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου 2019-2023,  
Καθηγητής στη Σχολή Εφαρμοσμένων Μαθηματικών  
και Φυσικών Επιστημών.  
4<sup>ο</sup> Dan Πανελλήνιας Ένωσης Φίλων Σότοκαν Καράτε

