

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

February 2007

עיתון בעברית מופיע אחרי העיתון באנגלית

Head Instructor: Moshe D. Katz, 4th dan black belt, kickboxing, jujitsu, krav maga

Instructor: Esther, Black belt 2nd dan; kickboxing, jujitsu, krav maga.

Black Belts: Nadav Alon, Eitan Susman, Yisrael Kaplan

Certified by:

Sensei Itay Gil, 6th *dan*, former trainer of the Israeli Counter Terror Force

Wingate Institute of Sports, Martial Arts Dept. Roni Kluger, 7th *dan*

ISC Control Points, Professor Arthur Cohen, 6th *dan*

World Martial Arts Masters, Dr. Jerry Beasley 9th *dan*

World Black Belt Bureau, Master Kang Rhee, 9th *dan*

Dojo Address: 50/3 Mitzpe Nevo, Maaleh Adumim, 98410 Israel

054 589 0357 02 535 7265

International phone 972 2 535 7265

mdkatz@hotmail.com e mail

Web site: WWW.dojos.com WWW.israeliselfdefense.org

In This Issue

“He Didn’t Have To Win a Title to Be A Champion.”

Greco-Roman Quibble by Mark Hatmaker

Stabbing in School

Respect

Head Gear Anyone?

Student Progress:

Life Wisdom

Dojo News: New Ranks, Student Recognition, Fights of the month, Attendance, Dojo Hours, Membership Due

“He Didn’t Have To Win a Title to Be A Champion.”

The above statement was made by a man named Jimmy Cannon back in 1966. Cannon had been a journalist who covered some of the famous fights of the legendary boxer Barney Ross, he made this statement in a piece written after a tribute dinner to Ross in

1966, shortly before the boxer passed away. He wrote “I imagine this was a benefit Wednesday night. But I saw it another way. They were just paying Barney Ross what he was owed. The whole world is in debt to a man like this. He didn’t have to win a title to be a champion.”

Barney Ross, born Dov Ber Rasofsky, was a Cohen, a member of the Jewish caste of priests. His father Reb Itchik worked as dairyman back in Brest-Litovsk, much like Shalom Aleichem’s Tevya. In 1903 he came to America, arriving on the Lower East Side, living with “Pimps, gamblers and red nosed bums; peanut politicians, pugilists in sweaters.” the family was always close to starvation. They soon moved to Chicago, living in the “Maxwell Street ghetto” and Reb Itchik open a grocery store. It was there that his young son saw him shot to death by muggers.

Barney had many names and titles; Dov-Ber, Berlye, “The Jew Kid”, “Pride of the Ghetto”, “Private Barnett Ross, USMC”. He became a boxer, a champion in the ring. In the 1930’s he held the world championship in three different weight divisions. It was a time when Jews, Italians and Irish dominated the boxing world. One third of all professional boxers were Jews. It was a way out of the ghetto, a way out of poverty. For Barney Ross it was a way to get his siblings out of the orphanage in which they lived.

After his boxing career was over Ross joined the Marines, volunteering for the service at the relatively advance age of 33 and winning a silver star for holding off a platoon of Japanese soldiers. He traveled all over the USA speaking about his war experience and drumming up support for the troops and the war effort. He was an American patriot and a proud Jew. He ran guns to Israel and tried to set up a Jewish- American brigade to fight for Israel. After the war he became addicted to morphine, a result of his severe injuries in Guadalcanal. He kicked the habit and became a national spokesman against drug abuse. Beyond that he was a friend to those in need, money constantly pouring from his open heart. He took care of abandoned war veterans and helped those in need.

Later in life he came to the realization that indeed being a champion has nothing to do with sport boxing. Being a champion is all about what you do with your life; fighting for your country, helping your friends, helping those in need, being a good person.

Jeff Klein interviewed the author of “Barney Ross”, Douglass Century

Question: You contend Ross was in fact a very gentle man. How do you figure?

Answer: I initially made the mistake of thinking he must have had a mean streak. But his brother George told me, “Barn only hurt one person in his life – himself.” He had no killer instinct. If he hurt one of his sparring partners, he’d stop to apologize. His trainers would scold him for that. Outside the ring he was a sweetheart. He read his father’s religious books in training camp, loved playing the piano and singing Yiddish songs.

GRECO-ROMAN QUIBBLE by Mark Hatmaker

We are all aware that Greco-Roman wrestling produces some powerful athletes skilled in this science of upper-body throwing. I am a huge advocate of training this art for your all-in/all-around game. Many of us are also aware that what came to be known as Greco-Roman wrestling was known to many on continental Europe as French wrestling due to its popularity in that nation. The name Greco-Roman came about as it was/is assumed that the upper-body version of grappling was the one of choice amongst the ancient Hellenes. We well know that they did revere an upper-body game, a ground game, *and* an all-in game as demonstrated by the *pankratium* but, many use classical references to point to the “superiority” of the upright game. Let’s use our own classical reference to widen the Greco-Roman assumption.

One of the earliest documents used to substantiate organized wrestling comes from the Mycenaean era (circa 3000-1200 B.C.E.). Book XXIII of Homer’s *Iliad* details a match during the funeral games to honor Patroclus during the siege of Troy. The match was between Odysseus and Ajax. Homer describes this match in great detail, in most translations that I have viewed Odysseus throws Ajax with an upper-body throw but there are at least two translations that refer to the throw as being a back heel trip.

Now admittedly, we may be looking at translation error (in either version), or latter insertion and we are also (by *we I me*) quibbling over a minor point. I merely bring up the alternate version of the story as many Greco-Roman sources cite the Odysseus/Ajax match as one of the legendary precursors of the art. Whichever version is/was correct (if any) it does not change the fact mentioned up front—Greco Roman wrestling is a formidable game, one that needs to be trained seriously by all wrestling aficionados and my quibble is not criticism in the least, just a trifling observation.

Thanks everyone and have a great weekend,

Mark Hatmaker

<http://www.extremeselfprotection.com>

Head Gear Anyone?

I recently saw a DVD called “Fight Science”. National Geographic in America originally broadcasted the program. One section of the program details how a knockout takes place and what actually occurs in the brain. I will not go into detail but I will say this; anyone who watches this program will not hesitate to spend a few shekels on a headgear for themselves or their children. The trauma of a concussion, or knock out, is quite serious. We do everything possible to protect our students from injury but this is a contact art and protective gear is important. In the USA students without proper gear cannot join a

martial arts program, they can benefit from insurance. I have US made headgear at US catalog prices (you can even pay in dollars if you like). I urge you to purchase one as soon as possible. If you wish to watch the National Geographic program, please contact me.

P.S. all students must own a pair of shin guards; otherwise they cannot participate in kickboxing classes. ☹️

Stabbing in School

It hardly qualifies as “News” anymore. It hardly affects anyone anymore; it is hardly worth mentioning. Yet, we must. This week another stabbing was reported in our town. A girl in a local high school stabbed a boy with a pair of scissors. The school of course announced that they will “deal with the matter harshly”. The police reported that once again violence is on the rise, with the main increase taking place among the youth. Youth violence is up 22% this year. Vandalism is also up. The papers reported, “The police handling the stabbing case are asking parents and educators to give special emphasis to solving the problem of youth violence. They stress that this is part of a good education.”

Interesting. Once again the police are putting the responsibility on the parents. But what are the parents doing? How many students are enrolled in self-defense programs? How many girls are trained to fight back against rapists? (In Israel one rape is reported every six hours). I agree; a good education includes training against violence. It also includes learning some basic self-defense. If the police are telling us we should emphasize this as part of a “good education” isn’t it time we listened?

News Flash – In the current local newspaper there is an article about a fourth grade boy who was brutally beaten outside his school while waiting to be picked up. The assailant was a fifth grade boy of the same school. It is a religious school. The boy had two teeth broken, internal bleeding and a concussion. He needed emergency treatment. The school said it was not their responsibility as it happened after school was over and outside the school grounds. Self-defense classes anyone? ☹️

Respect

Aretha Franklin had a song about it, the Talmud speaks of it, The Torah commands it, the Analects of Kung fu tze (Confucius) also discuss it at length. Today, however, the youth seem to have broken the chain of respect for their elders. Parents are afraid to discipline their children for fear of alienating them, teachers fear for their jobs and their pensions. Recently I was looking at an old picture of Bruce Lee and his teacher Sifu Yip Man. The picture reminded me of many other photos I have seen of Chinese martial artists. The older teacher was seated while the younger disciple was standing. Why were they not both standing? Or both seated? Was there only one chair available?

The message is clear, even with a great master like Bruce Lee, even with his great success, he still must show respect to his teacher, to his seniors, and to those older than himself. Today sadly the opposite is true, youth is worshipped. Women in their thirties and forties embarrass themselves daily by dressing like teenagers and trying to act like them. Old is out, young is in. The young do not know how to address the older generation; they do not know the proper etiquette. I remember my friend Masaki Terao telling me how his younger sister addressed him as “honorable older brother”, perhaps there is something to that. In the martial arts we adhere to the old way. We sit in order of rank; giving respect to those who have trained longer and harder. We award rank and status to those who have trained long and hard and have earned it. Respect is important for our society; it is important for the youth. Think of that photo; the master is seated while the disciple is standing. ☺

Student Progress – Naama Susman

First stripe	March 15, 2006
Second stripe	March 24, 2006
Third stripe	April 21, 2006

Yellow belt	June 7, 2006
First stripe	June 26, 2006
Second stripe	July 10, 2006
Third stripe	July 26, 2006
Fourth stripe	August 14, 2006
Orange belt	October 16, 2006
First stripe	December 8, 2006
Second stripe	January 26, 2007



Life Wisdom

“Never say yes, if you want to say no.”

“I can teach you a lot of things, but some things you need to learn on your own.”
(*Grandfather, Three Ninjas*)

“There are risks and costs to a program of action, but they are far less than the long-range risks and costs of comfortable inaction.” (President *John F. Kennedy*)

“Nobody – nobody – is untouched. Violence is a part of America, and more than that, it is a part of our species.” (Gavin *De Becker, The Gift of Fear*)

“Every man thinks his burden is the heaviest.” (Bob *Marley*)

“You can educate a fool but you cannot make him think.” (The *Talmud*)

“Our schools are not teaching students to think.” (*Thomas Alva Edison*)

“Technology is not going to save us. Our computers, our tools, our machines are not enough. We have to rely on our intuition, our true being.” (*Joseph Campbell*)

“It is nothing short of a miracle that modern methods of instruction have not entirely strangled the holy curiosity of inquiry.”(*Albert Einstein*)

“The truth is, during all those formative years when I was being ‘educated’ and supposedly prepared for adulthood and a career, my life was basically one long anxiety spell.” (*David Kupelian, The Marketing of Evil*)

“To do anything, each of us must first believe on some level that we can do it.” (*Gavin De Becker, The Gift of Fear*)

“Truth has to fall on fertile ground.” (*Gift of the Red Bird*)

“Do not be impressed by instructors who have brick breaking hands, invincible stomachs, iron forearms, or even speed for that matter. Remember you cannot learn his ability, but his skill. At any rate, ability to break stones, to take a punch on the body, to jump so many feet of the ground, are but stunts.” (*Bruce Lee*)

“A gung fu man, should be soft – yet not yielding, firm, yet not hard.” (*Bruce Lee, the Tao of Gung fu*)

“No arsenal, no weapon in the arsenals of the world, is so formidable as the will and moral courage of free men and women.” (*Ronald Reagan*)“

“One has to walk a mile in another man’s shoes to understand him.”

“Always remember that Freedom is not free.”

Dojo News

New Ranks

David Charbit	Yellow belt third stripe, January 1
Tzvi Polinsky	Advanced Yellow belt, January 1
Mazal Or Keller	Yellow Belt first stripe, January 1
Bezalel Attias	Yellow Belt , January 1
Nachliel Rossner	First stripe, January 2
Yehuda Ziv	First stripe, January 2

Oded Keller	Yellow Belt , January 3
Levi Rubinski	Second stripe, January 3
Aviad Shtechelberg	First stripe, January 5
Eliyahu Rubinski	Second stripe, January 5
Dudi Schwatz	Second stripe, January 8
Daniel Kurland	Green belt, January 8
Orli Kolesku	Green belt first stripe, January 8
Rina Mackler	First stripe, January 10
Rafi Roskind	Second stripe, January 10
Revital Guberman	Second stripe, January 10
Yehuda Frist	Third stripe, January 10
Zahava Frist	Yellow Belt first stripe , January 10
Shilo Wohl	Green belt third stripe, January 10
Aharon Attias	Advanced Green Belt, January 10
Boaz Vax	Second stripe, January 12
Chaim Tzvi Ariel	Second stripe, January 12
Daniel Biton	Second stripe, January 12
Shira Liker	Yellow belt first stripe, January 23
Adi Susman	Yellow belt first stripe, January 23
Shirel Laureano	Yellow Belt first stripe, January 24
Refael Samimi	Second, January 24
Dauida Taub	Fourth stripe, January 24
Debbie Goldstein	Yellow belt first stripe, January 24
Esther Taub	Yellow belt first stripe, January 25
Chaya Sara Wolgel	Yellow belt first stripe, January 25
Mandy Klein	Yellow belt first stripe, January 25
Ahuva Maltz	Yellow belt first stripe, January 25
Rachel Klein	Yellow belt first stripe, January 25
Naama Susman	Orange belt second stripe, January 26
Noa Horwitz	Yellow belt first stripe, January 26
Miriam Polinsky	Yellow belt first stripe, January 27
Aviad Shtechelberg	Second stripe, January 29
Aviel Laureano	Yellow Belt second stripe, January 29
Kfir Nazari	First stripe, January 30
Yehuda Yaakov Mackler	First stripe, January 30
Avital Kleid	Yellow belt first stripe, January 30
Ayelet Siegal	Yellow belt first stripe, February 1

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 80 NIS, Other belts 90 NIS

Jennie Klein	Yellow Belt
David Taub	Yellow Belt
Justin Dublin	Orange belt
Shabtai Seigel	Green belt
Eilezer Friedman	Advanced Green Belt

Student Recognition

Dojo Spirit	Gavri Eigner , Shilo Wohl
Fighter of the Month	Aharon Attias
Junior Kick boxer of the month	Oded Keller
Female Fighter	Zahava Frist
Junior Female Fighter	Dalia Dublin
Fighting Spirit	Chaya Sara Wolgel , Adi Susman
Improvement Fighting Spirit	Aviad Shtechelberg
Fighting Spirit	Avital Klieid
Winning Spirit	Rachee Klein
Improvement Kickboxing Fights	Chaim Tzvi Ariel
Grappling fights, Excellence	Zahava Frist
Grappling fights, Improvement	Boaz Vax
Grappling Improvement	Yehuda Frist
Overall Improvement	Chaya Sara Wolgel
Submission of the month	Tzvi Polinsky, rear naked choke vs. Eli
Submission of the month	Daniel Kurland, <i>katagatame</i> , <i>jujigatame</i> , January 8
Submission of the month	Shmuel Agrant, choke vs. Aharon, January 10
Submission of the month	Eliezer Friedman, <i>jujigatame</i> , January 10
Submission of the month	Gavri Eigner, Choke, January 24
Combination Attack	Ariel Biton
Kicking Improvement	Dudi Schwartz
Kicking Improvement	Rina Mackler
Kickboxing Improvement	Eli Furer
Kickboxing, Defense	Debbie Goldstein
Kick of the Month	Daniel Kurland, knee kick, January 1
Kick of the Month	Menachem Keller, back spin kick, January 8
Side Kick stripe	Tzvi Polinsky
Punch of the Month	Shmuel Agrant, cross, January 10

Punching Excellence	Aharon Attias
Leg Block	Tzvi Polinsky, January 1
Punch of the Month, junior	Eli Furer, Hook
Punching Improvement	Mazal Or Keller
Punching Combinations	Gavri Eigner
Bare Knuckle Fighting	Shmuel Agranat
Defense Vs Punch	Shilo Wohl
Defense vs. Kick	Doris Strauss
Power Stripe	Tzvi Polinsky
Power stripe	Eli Furer
Power stripe	Noa Horwitz
Knife Defense	Shmuel Agranat
Grappling Technique	Boaz Vax
Grappling Excellence	Aviel Laureano
Grappling fights, Excellence	Menachem Keller
Kicking, Power and accuracy	Yehuda Vax
Judo Excellence	Orli Kolesko
Judo Improvement	Rachee Klein
Judo Takedown	Eli Furer vs. Tzvi, January 1
Judo Takedown	Aharon Attias, <i>O soto garei</i>
Judo Takedown	Dudi Schwartz, <i>O goshi</i> , January 31
Amazing rolls	Yamin Friedman
Application of Technique	Miriam Polinsky, Mandy Klien
Technique Improvement	Avital Klien
Excellent Test	Miriam Polinsky
Takedown	Daniel Kurland, double leg takedown
Takedown	Eliezer Friedman, takedown from middle kick,
Excellent Helper	Tzvi Polinsky
Excellent Teaching of Techniques;	Tzvi Polinsky,
Welcome	Aviad Shchtelberg, Kobi Levenberg, Sraya Levenberg, Yakir Levi,

Fights of the Month

Tzvi Polinsky, Eli Furer, *Kickboxing*, January 1
 Esther Taub, Adid Susman, *Grappling*, January 2
 Yehuda Vax, David Kremer, *Grappling*, January 5
 Yaara Glickstein, Mazal Keller, *Grappling*, January 8
 Daniel Kurland, Aviel Laureano, *Kickboxing*, January 8
 Shmuel Agranat, Aharon Attias, *Kickboxing*, January 10

Eliezer Friedman, Aharon Attias, *freestyle*, January 10
 Rafi Roskind, Dudi Schwartz, *Grappling*, January 12
 Gavri Eigner, Menachem Keller, *Grappling*, January 22
 Avital Klier, Zahava Frist, *Grappling*, January 23
 Shilo Wohl, Refael Samimi, *Grappling*, January 24
 Refael Samimi, Shabtai Seigal, *Kickboxing*, January 24
 Shira Liker, Zahava Frist, *Grappling*, January 25
 Avishai Farkash, Aviel Laureano, *Judo*, January 29
 Elia Asor, Eliyahu Rubinsky, *Grappling*, January 29
 Eli Furer, David Charbit, *Grappling*, January 29
 Aviad Shtechelberg, Boaz Vax, *Grappling*, January 31

January 2007 Attendance

Elia Leoriano 28 , Noa Leoriano 23, Shirel Leoriano 21, Noa Horwitz 20, Aviel
 Leoriano 20, Avisahi Farkash 20, Naama Susman 19, Boaz Vax 18, Aviad Shtechelberg
 18, Tzvi Polinsky 17, David Charbit 17, Shilo Wohl 17, Menachem Keller 15, Aharon
 Attias 15, Mazal Or Keller 14, Ella Glickstein 14, Zahava Frist 14, Yehuda Frist 13,
 Refael Samimi 13, Shmuel Agranat 13, Afik Butbul 13, Hodaya Simcha Laureano 13,
 Oded Keller 13, Adi Susman 12, Shira Liker 12, Mandy Klein 12, Ahuva Maltz 12,
 Dalia Dublin 11, Michal Shemesh 11, Chaim Tzvi Ariel 11, Bezalel Attias 11, Dudi
 Schwartz 11, Doron Spielman 11, Eli Furer 11, Revital Guberman 10, Shabtai Seigel
 10, Esther Taub 10, Rachel Klein 10, Miriam Polinsky 10, Ayelet Seigel 10, Daniel
 Biton 10, Baila Stein 10, Elia Asur 10, Asaf Ben Baruch 10, Yehuda Vax 10, Rafi
 Roskind 10, Rina Mackler 10, Jonathan Rossner 9, Chaya Sara Wolgel 9, Achinoam
 Asur 9, Eliezer Friedman 9, Avital Klier 9, Gavri Eigner 8, Yochai Shalom 8, Jennie
 Klein 8, Debbie Goldstein 8, Daniel Kurland 7, Yaara Glickstein 7, Davida Taub 7, Orli
 Kulesko 6, Doris Strauss 6, Eliyahu Robinsky 6, Menachem Lipin 6, Levi Rubinsky 5,
 Bezalel Zilbergratz 5, Yehuda Klein 4, , Kfir Naziri 4, Daniel Witkin 4, Yosef Wolgel
 4, Nachliel Rossner 4, Yedidya Liker 4, Gilad Mizrahi 4, Ariel Biton 3, Michael
 Shukrun 3, Yamin Friedman 3, David Nikifortzav 3, Yedidya Rotnamer 3,
 Justin Dublin 1, Eitan Susman Roei Guberman 1, Daria Zilbergratz 3, Amir Giat 2,

Leadership Team : Eitan Susman, Yaara Yeheskel, Gavri Eigner, Menachem
 Keller, Yamin Friedman, Avishai Farkash,

Dojo Hours

Monday 3:30 - 9:30 P.M.
Tuesday 3 - 4 P.M. *Boys ages 5 - 6,*
Tuesday 4 - 5 P.M. *Boys grades 6-7,*
Tuesday 5 - 6:30 P.M. *Girls class (With Esther)*

Wednesday 3:30 - 9:30

Thursday 5:30 - 7:00 *Girls class (With Esther)*

Friday 12:45 - 2:00 (Younger group) 2:00 - 3:30 (Older group)

Yoga; (Women only)

Instructor: Edan Eliyahu

Sunday, Thursday 7:00 - 8:30 PM

Pilates (Women only)

Instructor: Susan Clyde call 590 0148

Monday, Thursday; 8:30 - 9:30 AM

Personal Training

Personal training now available in your home or at dojo with Esther. She is a certified personal trainer; Wingate certified aerobics instructor, spinning and weight lifting teacher as well as second *dan* black belt. Reach your fitness goals with the experience and expertise of a certified expert. Call 050 8744313 for further details.

Dojo Membership Dues

180 NIS per month

100 NIS Yearly Insurance

We require post-dated checks for the entire year through August
Newsletter Editor: Moshe D. Katz

לחימה חופשית

קרטה + ג'ודו + ג'וג'יטסו = הגנה עצמית + בטחון עצמי

"ברוך ה' צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"
"ה' עזוז וגיבור, ה' גיבור מלחמה"

מאמן ראשי: משה כ"ץ, חגורה שחורה דאן 4

מאמנת: אסתר, חגורה שחורה דאן 2
מוסמך על ידי:
סנסי איתי גיל, דאן 6, מאמן הימ"מ לשעבר, מג"ב, לוחמה בטרור
פרופסור ארתור כהן, דאן 6, מומחה לנקודות תורפה, ארה"ב USA
מכון וינגייט, קנצ'ו **רוני קלוגר** דאן 7, ישראל
World Martial Arts Masters ד"ר **ג'רי ביזלי**, דאן 9, ארה"ב USA
World Black Belt Bureau, מסטר **קנג רי**, דאן 9, קוריא

כתובת: מצפה נבו 50/3 מעלה אדומים
טלפון: 02 5357265 054 - 5890357

טבת שבט תשס"ז, ינואר 2007 January

במהדורה זו
החגורה – למה ומדוע?
התקדמות תלמיד – גברי אייגנר
התקדמות תלמידה – **יערה יחזקאל**
חדשות הדוג'ו, דרגות חדשות, ציון לשבח, קרבות החודש, שעות הדוג'ו, דמי חבר,

החגורה – למה ומדוע?

יש תלמידים שפשוט לא מכבדים את החגורה שלהם. הם משתמשים בו לכל מיני משחקים לא מתאימים כגון:
לקפוץ חבל, לקשור על הנעליים או אפילו להרביץ לתלמידים אחרים.

משל

אם למדת הרבה שנים וסיימת לימודים בהצלחה וקיבלת תעודה (דיפלומה) שמסמיכה אותך להיות רופא. מה
היית עושה עם התעודה? משתמש בה כדי לנגב את הליכלוך מהנעליים?! כותב עליה רשימת קניות
מהמכולת?! אם היית עושה כך זה היה מסמל שבעיניך התעודה לא שווה יותר מסתם פיסת נייר. בעיני תלמיד
רציני לאומניות לחיצה החגורה מסמלת כל מה שהשגת עד היום: כל המאמצים, הקרבות, הכאב, הטכניקה.
החגורה מסמלת את הכוח הנפשי שהשקעת. אז למה להשתמש בו למשחקים? זה זלזול באומנות, זלזול המורה
ובעיקר זלזול בעצמך.

היסטוריה

שיטת החגורות התחילה אצל מייסד הג'ודו, פרופסור ג'יגורו קנו. הוא לקח את הרעיון מהשחיינים ביפן.
תאמינו או לא, הם היו מקבלים חגורות על ההישגיים שלהם בשחייה. כמובן שלא חגרו את החגורות בשמן
השחיה. פרופסור קנו השאיל את הרעיון: תלמיד מתחיל חוגר חגורה לבנה, אחרי הרבה שנים עולים לחגורה
חומה ובסוף חגורה שחורה. אנשי הקרטה אהבו את הרעיון וגם הם התחילו עם החגורות. שהקרטה בגיעה
לאמריקה הוסיפו עוד צבעים: צהוב, כתום, ירוק וכחול. יש שיטות שגם משתמשים בסגול ואדום.

עוד סיבות

אם אתה לובש חליפת קרטה או ג'ודו אז החגורה מחזיקה את הבגד העליון במקום. אם אתה מבתקר בדוג'ו אחר, החגורה מיד מעידה פיות או יותר באיזה רמה אתה. כך ידעו לשים אותך בקבוצה המתאימה עם שותף אימונים מתאים.

דרגה

החגורה מעידה על הדרגה שלך אך היא לא קנה מידה מדויקת ומדעית.

התקדמות תלמיד - גברי אייגנר

	פס ראשון
11.9.2000	פס שני
17.11.2000	פס שלישי
25.3.2001	פס רביעי
19.11.2001	חגורה צהובה
19.12.2001	פס ראשון
22.5.2002	פס שני
12.2.2003	פס שלישי
5.5.2003	חגורה כתומה
16.9.2003	פס ראשון
30.6.2003	פס שני
16.7.2003	פס שלישי
1.9.2003	פס רביעי
8.10.2003	חגורה כתומה מתקדמת
10.10.2004	חגורה ירוקה
21.10.2005	פס ראשון
7.11.2005	פס שני
7.12.2005	פס שלישי
6.1.2006	פס רביעי
28.11.2006	חגורה כחולה

התקדמות תלמידה - יערה יחזקאל

7.8.02	פס ראשון
21.8.02	פס שני
6.9.02	פס שלישי
25.9.02	פס רביעי
16.10.02	חגורה צהובה
4.11.02	פס ראשון
18.11.02	פס שני
2.12.02	פס שלישי
18.12.02	פס רביעי
11.2.03	חגורה כתומה
26.2.03	פס ראשון
19.3.03	פס שני

14.4.03	פס שלישי
5.5.03	הגורה כתומה מתקדמת
7.10.03	הגורה ירוקה
24.11.03	פס ראשון
17.12.03	פס שני
21.1.04	פס שלישי
23.2.04	פס רביעי
31.3.04	הגורה ירוקה מתקדמת
12.10.04	הגורה כחולה
22.11.04	פס ראשון
22.12.04	פס שני
28.1.05	פס שלישי
21.3.05	פס רביעי
18.5.05	הגורה כחולה מתקדמת
25.9.05	הגורה חומה
28.11.06	פס ראשון

לא כדאי לעשן. לא כדאי להיות ליד אנשים שמעשנים. הבריאות יקרה לנו.
תזכרו - עישון מסוכן לכם ולכל מי שבסביבה.

חולצות חינם - כל מי שמביא תלמיד חדש שנירשם לשנה שלמה, מקבל חולצה חינם.
חולצות - תזכרו להגיע לדוג'ו עם חולצת הדוג'ו.

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

חדשות הדוג'ו

הדוג'ו לוקח שבוע חופשה

מיום ראשון 14.1.07 עד יום ראשון 21.1.07

הסבר לגבי תשלומים

1. שיעור ניסיון חינם – שיעור אחת ניסיון חינם, כלומר, שעה אחת. אחרי זה חייבים לקבל החלטה, האם נרשמים או לא. יש כאלו שהם תחת הרושם שיש חודש ניסיון חינם, לא כך. אחרי שיעור אחת אם החלטתם להירשם חייבים מיד בתשלום ביטוח/הרשמה.

2. ביטוח/דמי הרשמה – 100 ש"ח: תשלום זה אינו ניתן להחזרה, אפילו אם פרשתם אחרי שיעור אחד. הכסף הוא עבור ביטוח והתלמיד מבוטח לשנה בין אם הוא מגיע או לא. אם תלמיד פרש וחזר, הוא עדיין מבוטח ואינו צריך לשלם שנית.

3. משלמים עם צ'קים דחויים לכל השנה עד סוף חודש אוגוסט. תלמיד שפורש במהלך השנה מקבל החזר מלא עבור כל חודש שבו לא השתתף בכלל. התלמיד הגיע לשיעור אחד – כבר התחייב בתשלום החודשי. אם התלמיד לא הגיע בכלל, אהל לא הודעת מראש בצ'ק כבר הופקד בבנק – מקבלים חצי מהתשלום בחזרה.

4. יש תשלום נפרד עבור מבחני חגורה. התשלום כולל את החגורה והתעודה. תשלום בזה קיים ומקובל במועדונים ברחבי העולם.

5. יש ציפייה שבמהלך האימונים כל תלמיד ירכוש את הציוד הדרוש. אפשר לקנות את הציוד אצלנו במחירים נוחים או במקום אחר לפי רצונכם. אם אתם רוצים לקנות במקום אחר דרוש אישור מאיתנו כדי לוודא שאיכות הציוד עומד בדרישות שלנו. בעבר, תלמידים רכשו מיוזמתם ציוד מגן שהיה באיכות כה ירודה שלא היתה יכולה להגן. הדבר גורם לנזק לתלמידים ולכן לא מקובל.

דרגות חדשות

1.12.06	אריאל ביטון – חגורה כחולה מתקדמת
4.12.06	מזל אור קלר – חגורה צהובה
4.12.06	אביאל לאוריאנו – חגורה צהובה
4.12.06	אליה לאוריאנו – חגורה צהובה
4.12.06	אסף בן ברוך – פס ראשון
4.12.06	עומר לוי - פס שני
4.12.06	נועם לוי – פס שני
4.12.06	ג'ני קליין – פס רביעי
4.12.06	צבי פולינסקי – חגורה צהובה פס רביעי
5.12.06	ידידיה ליקר – פס ראשון
8.12.06	נעמה זוסמן – חגורה כתומה פס ראשון
8.12.06	מנחם ליפין פס שני
8.12.06	יהודה פירסט פס שני
12.12.06	יוסף וולגל – פס ראשון
12.12.06	גלעד מזרחי – פס ראשון
12.12.06	חיה שרה וולגל – חגורה צהובה
12.12.06	זהבה פריסט – חגורה צהובה
12.12.06	אביטל קלייד – חגורה צהובה
12.12.06	עדי זוסמן – חגורה צהובה
12.12.06	רחל קליין – חגורה צהובה
12.12.06	אסתר טאוב – חגורה צהובה
12.12.06	שירה ליקר – חגורה צהובה
12.12.06	איילת סיגל – חגורה צהובה
12.12.06	מנדי קליין – חגורה צהובה

13.12.06	יהודה קליין – פס ראשון
14.12.06	אהובה מאלץ – חגורה צהובה
14.12.06	מרים פולינסקי - חגורה צהובה
15.12.06	בועז וקס – פס ראשון
18.12.06	יוחאי שלום – פס ראשון
18.12.06	נועה לאוריאנו – פס שלישי
18.12.06	אליעזר פרידמן – חגורה ירוקה פס רביעי
20.12.06	נועה הורביץ – חגורה צהובה
20.12.06	שיראל לאוריאנו – חגורה צהובה
25.12.06	רפאל סמימי – פס ראשון
25.12.06	אחינעם עסור – פס שני
25.12.06	מיכל שמש – פס שני
25.12.06	אליה לאוריאנו – חגורה צהובה פס ראשון
25.12.06	אביאל לאוריאנו – חגורה צהובה פס ראשון
26.12.06	דניאל ויתקין – פס ראשון
27.12.06	דוריס שטראוס – חגורה ירוקה פס ראשון
29.12.06	אפיק בוטבול – פס ראשון
29.12.06	דליה דבלין – פס שני

ציון לשבח

- רוח הדוג'ו:
- לוחם החודש
- לוחמת החודש
- לוחמת החודש צעירה
- קיקבוקסר החודש צעירים
- רוח לחימה
- שיפור רוח לחימה
- ג - בעיטת החודש
- מנחם - בעיטת החודש
- גברי אייגנר - בעיטת החודש
- מ - בעיטת החודש
- אריאל ביטון, לו-קיק - בעיטת החודש
- ע - בעיטה עם עוצמה
- ב - שיפור בעיטות
- א - שילוב בעיטות
- י - אגרוף החודש
- א - אגרוף החודש
- ג - שילוב אגרופים

- התקדמות איגרוף
- הגנה נגד אגרופים
- שיפור תרגיל קרקע
- שיפור קרבות קרקע - ג
- בריח החודש
- בריח החודש
- בריח החודש
- הצטיינות ג'ודו
- הצטיינות ג'ודו
- הצטיינות קרבות קרקע
- התקדמות כושר וקרבות קיקבוקסינג, איגרוף -
- הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) -
- הורדה לקרקע, (בזמן קרב) -
- הצטיינות לימוד תרגיל – זהבה פריסט, דוריס שטראוס
- ברוכים החוזרים – יהודה וקס, יערה גליקשטיין, אלה גליקשטיין, שריאל משה
- ברוכים הבאים – הועז וקס, גד שלום, יוחאי שלום, ליאורה קרצר, אפיק בוטבול,

קרבות החודש

- רפי רוסקינד, דניאל ביטון, קרקע, 1.11.06
- יואב זילברמן, מיכאל שוקרון, קיקבוקסינג, 27.11.06
- ישראל קפלן, איתן זוסמן, קיקבוקסינג, 28.11.06
- גברי אייגנר, מנחם קלר, סגנון חופשי, 28.11.06
- זהבה פריסט, אסתר טאוב, קרקע, 28.11.06
- יערה יחזקאל, אילת סיגל, קרקע, 28.11.06
- יערה יחזקאל, אסתר, קרקע, 28.11.06
- ישראל קפלן, אדם שטראוס, קרקע, 28.11.06
- מנחם קלר, גברי אייגנר, קרקע, 28.11.06
- חיים צבי אריאל רפי רוסקינד, קרקע, 29.11.06
- אהרון אטיאס, שמואל אגרנט, קרקע, 29.11.06
- אליעזר פרידמן, יואב זילברמן, קרקע, 29.11.06
- גברי אייגנר, אביאל לאוריאנו, קיקבוקסינג, 29.12.06

נוכחות חודש נובמבר 2006

אליה לאוריאנו 32, שיראל לאוריאנו 32, נועה לאוריאנו 31, אביאל לאוריאנו 29, אבישי פרקש 27, עודד קלר 21, אסתר 20, מנחם קלר 20, גברי אייגנר 18, אלי פורר 17, מזל אור קלר 17, אביגיל בן זקן 17, רפי רוסקינד 17, דודי שוורץ 17, אליהו רובינסקי 16, שבתי סיגל 16, צבי פולינסקי 16, דליה דבלין 16, חיים צבי אריאל 15, דוד שרביט 15, נועה הורביץ 15, שילה וואהל 15, לוי רובינסקי 14, רינה מקלר 13, נעמה זוסמן 13, דוריס שטראוס 13, מיכל שמש 13, בצלאל אטיאס 13, אהרון אטיאס 13, איילת סיגל 12, אסתר

טאוב 11, עדי זוסמן 11, זהבה פריסט 11, אליעזר פרידמן 10, נועם לוי 10, דניאל קורלנד 10, ימין פרידמן 9, דוד ניקיפורצב 9, עומר לוי 9, יהודה פריסט 9, יערה יחזקאל 9, שירה ליקר 9, יואב זילברמן 9, אהובה מאלץ 9, רועי גוברמן 8, יונתן רוסנר 8, ביילא שטיין 8, רויטל גוברמן 8, חיה שרה וולגל 8, מרים פולינסקי 8, אביטל קלייד 8, רחל קליין 7, שמואל אגרנט 7, נעם דב שטראוס 7, יהודה קליין 7, ג'ני קליין 6, מיכל להמן 6, דורון שפילמן 6, דניאל ביטון 6, מנחם ליפין 6, מיכאל שוקרון 6, אחינעם עסור 6, אליה עסור 6, אסף בן ברוך 6, רפאל סמימי 6, ג'סטין דבלין 6, אריאל ביטון 5, דניאל ויתקחן 5, מנדי קליין 5, יוסף וולגל 4, יהודה יעקב מקלר 4, יהודה זיו 4, נחליאל רוסנר 4, ידידיה ליקר 4, איתן זוסמן 4, ישראל קפלן 4, ינאי כהן 3, אלישבע אריאל 3, גלעד מזרחי 3, אבי קליין 3, אלינתן בן דיין 3, דוידא טאוב 3, אורלי קולסקו 3, דריה זיברגרץ 3, דבי גולדשטיין 3, שלמה זקן 3, אפיק בוטבול 3, יוחאי שלים 3, גד שלום 2, אדם שטראוס 2, בצלאל זילברגרץ 1, כפיר 1, עידית 1.

תחרות משפחות - נוכחות חודש נובמבר

1. משפחת לאוריאנו: אביאל 29, אליה 32, נועה 31, שיראל 32, $124 =$
2. משפחת קלר: מנחם 20, עודד 21, מזל אור 171, $58 =$
3. משפחת רובינסקי: אליהו 16, לוי 14, $30 =$
4. משפחת זוסמן: נעמה 13, עדי 9, איתן 4, סה"כ $26 =$
5. משפחת סיגל: שבתי 16, אילת 12, $28 =$
6. משפחת אטיאס: אהרון 13, בצלאל 13, $26 =$
7. משפחת פולינסקי: צבי 16, מרים 9, $25 =$
8. משפחת שטראוס: דוריס 13, נועם דב 7, אדם 2, מייקי 0, $22 =$
9. משפחת דבלין: ג'סטין 6, דליה 16, $22 =$
10. משפחת פריסט: זהבה 11, יהודה 9, $20 =$
11. משפחת קליין: רחל 8, מנדי 5, ג'ני 6, $19 =$
12. משפחת לוי: נעם 10, עומר 9, $19 =$
13. משפחת פרידמן: ימין 9, אליעזר 10, $19 =$
14. משפחת מקלר: רינה 13, יהודה 4, $17 =$
15. משפחת גוברמן: רועי 8, רביטל 8, $16 =$
16. משפחת ליקר: שירה 10, ידידיה 4, $14 =$
17. משפחת רוזנר: יונתן 8, נחליאל 4, $12 =$
18. משפחת ביטון: אריאל 5, דניאל 6, $11 =$
19. משפחת וולגל: חיה שרה 8, יוסף 4, $12 =$
20. משפחת שלום: יוחאי 3, גד 2, $5 =$
21. משפחת זילברגרץ: בצלאל 1, דריה 3, $4 =$

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

+ 2,171	1. אסתר
1,934	2. אדם שטראוס
1,553	3. יערה יחזקאל
1,513	4. אביטל להמן
1,494	5. דסי להמן
1,461	6. גברי אייגנר
1,338	7. אביב יחזקאל
1,304	8. יהודה וקס
1,256	9. מיכל להמן
+ 1,202	10. ישראל קפלן
1,162	11. הילה יחזקאל
1,126	12. אבישי פרקש
+ 1,091	13. איתן זוסמן
1,090	14. זוהר אייגנר
+ 1,078	15. נדב אלון
945	16. אביאל בן נאה
865	17. אריאל ביטון
857	18. מייקי שטראוס
815	19. שילה וואהל
811	20. בניה בן נאה
+788	21. אבי בלדסר
781	22. אילנה קירשנר
762	23. מנחם קלר
710	24. נחמי גרינשטיין
703	25. קיילה בן שוחט
678	26. ביילא שטיין
652	27. דניאל פרץ
630	28. שיר פרץ
+628	29. ברק פלד
622	30. שחר פרץ

+ מסמל שיש שיעורים שלא נספרו, היתה תקופה שלא ספרנו שיעורים.

	כוכבים עולים
539	דניאל קורלנד
513	שבתי סיגל
484	אורלי קולסקו
484	אהרון אטיאס
480	ימין פרידמן
453	אלי פורר
409	יערה גליקשטיין

שעות הדוג'ו

כל השעות הם אח"צ , ערב

יום שני 3:30 עד 9:30

יום רביעי 3:30 עד 9:30

יום שישי 12:45 עד 2:00 (צעירים) 2:00 עד 3:30 (בוגרים)

מוצאי שבת, לפי תאום, צוות מנהיגות

יוגה בהדרכת עדנה אליהו 535 7122 (נשים ובנות בלבד)

יום ראשון 7:00 עד 8:30 ערב

יום חמישי 7:00 עד 8:30 ערב

חדש פילאטיס

בהדרכת סוזן קלייד טלפון 590 0148 (נשים ובנות בלבד)

ימי שני וחמישי 8:30 עד 9:30 בוקר

דמי חבר

170 ש"ח לחודש

חגורות חומות - 120 ש"ח לחודש, שחורות 100 ש"ח

ביטוח חובה - 100 ש"ח לשנה

נא לשלם עם צ'קים דחויים לכל השנה, כולל ביטוח חובה.

שיעור אחד ניסיון - חינם, לכל המעוניין

צוות מנהיגות: איתן זוסמן, יערה יחזקאל, אביב יחזקאל, אריאל ביטון, מנחם קלר, אלינתן בן דיין, גברי אייגנר, ימין פרידמן, אבישי פרקש