

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

April 2006

עיתון בעברית מופיע אחרי העיתון באנגלית

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

Instructor: Esther, Black belt, kickboxing, jujitsu, krav maga

Black Belts: Nadav Alon, Eitan Susman

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

In This Issue

Violence

Rank

A Blast from the Past

A Blast from the Present: Dana Tair, Aharon Attias

Student Progress: Adam Strauss

Student Interview: Aharon Attias

Dojo T shirts for sale!

Free T-shirts

Life Wisdom

Dojo News: Leadership Team, Equipment, bottle collection, new ranks, attendance,

Warning - Some parents may consider the following article inappropriate for young children.

Violence

I often say it would be nice if we trained in martial arts for sport, recreation, character development, and so forth. Some actually do. However, given the violence of today I feel that would be highly irresponsible. Recently I was up late and happened to catch a special news program about Youth Violence. Violence in our society is no secret, except for those who choose to ignore it. It has made national headlines for several years now with such proclamations as "***Violence on the Increase, Youth Violence rises in particular.***" Or "***Police Warn; Violence will rise, the worst is yet to come, Police can not provide protection.***" Of course we are all masters of denial and many people I know say "Well that might be in New York but in Israel we don't have such problems." Of course this is not true. New York has actually become less violent while recent studies showed Jerusalem to one of the least safe cities in the world, far below the dreaded New York. Others will counter "Yes, that is true in some parts of the country but not in our neighborhood". This too is not true, just read the local papers carefully and you will find weekly accounts of serious violence, mostly among the youth.

We have various kinds of violence we need to be concerned with here; party violence - very common, kids get out of hand at a party. This can lead to severe beatings, knife attacks, and death. Date violence against women. Jealousy violence involving girl friends. Gang violence and violence for fun. We also, sadly, have police violence against demonstrators and protesters, kids defending Jewish settlements. Then of course we have the curse of Arab violence, which has been a constant in this country for time immemorial.

This particular TV program took a look at youth serving sentences for murder; kids between the ages of 12 and 18 who have confessed to murder. Circumstances included the stabbing of a bystander who heard someone shouting at a party. He came running to see what the problem was and as he approached he was stabbed once in the stomach. He fell to his death a few feet away, none of the party kids called an ambulance. Another case took place in a mall. The victim saw a 15-year-old drop a 100-shekel bill. He said, "Hey, you dropped your money! A friend of the 15-year-old, also 15, said, "Who do you think you are talking to us like that! "He stabbed him once in the stomach, killing him.

Various confessed killers were interviewed. None expressed any remorse. Some blamed society for mistreating them. When confronted with parents of the victims, none asked for forgiveness.

So this is what we have. I feel sorry for the youth. They face greater dangers than adults. And what do we do for them? Send them to schools where teachers cram information into their brains 10 or more hours per day; total overload! How many of them learn any form of self defense? Very few indeed. It is time to face the bitter reality and make some

changes in our priority. On this talk show, former Minister of the Interior Mr. Paz Pines, said "We should see the writing on the wall, this is a grave warning and we must act, it is a growing cancer."

Is anyone listening??

Rape

Last issue we discussed the tragic epidemic of rape. I have had quite a bit of response to this article, all positive and encouraging. People came forth with private stories of attempted rape and fear, and told me to keep up the awareness' campaign so more girls and women will learn to defend themselves. Just recently there was a news item, right here in Jerusalem a 13 and a half-year old girl went out drinking. She then joined a few friends to party. Make a long story short; she was raped by 7 boys, one after the other. Drinking was a bad choice, going to those sort of parties was a bad choice, hanging out with a group of boys was a bad choice, not learning some self defense was also a bad choice. Teach your children to make the right choice.

Some very young girls also confided in me, unrelated to the article. They expressed fears of being kidnapped, fear of being attacked on the street. Do parents really now what their kids are thinking? You try to protect them from scary news but you can not monitor what they here twenty four hours a day, they go to school, they hear things and they are afraid. Give them the gift of confidence; spread the word that martial arts are important for children.

Rank

A great deal of attention is devoted to rank in the martial arts. One of the first questions asked when you meet a martial artist for the first time is what rank do you hold? Often before signing up, a student will ask how long it will take him to achieve a certain rank. How important is rank, how much weight should we attach to it?

History of ranks

Many people tend to believe that the belt system is as old as time itself. The belt system is relatively new. Professor Jigoro Kano, founder of judo, first introduced belts to the martial arts in the first half of the 20th century. It appears he took the idea from swimming where contestants would receive belts to indicate level. Professor Kano introduced the bets to judo as a means of encouraging student's progress. Soon the rest of the Japanese karate world followed. They had, however, only three colors: white, brown and black. It was much later, in the United States of America, that colored belts became popular and then spread around the world to many styles and arts.

In Japan the *kyu* and *dan* system developed. This development took place around the mid 1920 and is attributed to judo founder Jigoro Kano. *Kyu* means boy and *dan* means man.

There were ten levels of kyu; a student started as at *kyu* 10 level and progressed to kyu 1 (advanced brown belt). Next came first *dan* (*shodan*) which is a first-degree black belt. The first dan is sometimes referred to as the gateway or the beginning of learning. Some styles have five *dans*, most have ten. The dan levels progress from one upward, unlike the kyu, which progress from 10 to 1.

In the United States some schools go by kyu system and some just have colored belts. Some use both systems, colored belts that correspond to *kyu* levels. Most schools that use colored belts have white, yellow, orange, green, blue, brown and black. Some schools have added gold, darker or lighter shades of different colors, belts that have one color and have another color, and various stripes.

Before the Belt System

Before the belt system existed there was the *menkyu* system. In Okinawa there were three levels; the first level indicated that the student has mastered the system. The second level indicated that the practitioner could now teach. The third level meant that the martial artist has attained master status.

China

People sometimes ask did Bruce Lee have a black belt? The answer is no! Neither did his teacher Yip Man. China never had a belt system, although today all of a sudden you see students of Chinese styles proclaiming to be 10th dan black belt masters. A devoted student's only reward is improved ability and increased wisdom and knowledge. One's reputation and fame is a product of one's ability, not rank. The only rank or title is that of sifu, teacher.

What a Belt Signifies

It may seem that a belt is of no real importance. This is not so. When you graduate high school or college you receive a diploma in recognition of your efforts, why should you not receive similar recognition for your efforts in the martial arts!

A Blast from the Past

Moshe's Brown Belt Test by Esther

I remember the day, many years ago, when Moshe asked me if I would be willing to help him train for his brown belt test. I wondered how I could possibly help him; experience was certainly not the reason I could be of assistance, I was just a beginner at the time. I soon found out. He needed someone to throw, choke, kick high and low, hold punching bags and kicking shields (for his high spinning back kicks) and an attacker for his jujitsu and knife defense practice. The test was three months away and he was determined to make the most of his time.

We started training three times a week, for several hours each time. For Moshe, this test became his life goal for that time, he wanted to pass that test and was determined to pass it well. He also practiced as much as he could at Itays gym and alone; in fact I think he –was constantly practicing each and every requirement for his test about 24 hours a day even his sleep.

What I remember most about the way Moshe trained was his intensity; he would not stop doing any technique until he was satisfied with the way he did it. He practiced his back spinning kicks over and over again even though it made him dizzy. He just kept doing them until he felt they were OK. So in fact, 10 kicks became 1,000 kicks, he always said "One more" after each kick. So when he told me that he wanted to do 10 kicks with his right leg, I didn't believe him for a second, actually I believed him at first, but not after that, I knew it would be many more kicks than that.

Moshe's training did not end there, he also worked on his fitness ability, running sprints up the hill, jump roping, doing routines of squats and kicks, push ups, abdominal exercises and more. I have to say; I have never seen anyone work so hard for any things like this. Moshe practiced each technique thousands of times, even though it must have been boring and repetitive, he stayed focused because he kept his goal in mind. He wanted that belt. Hard work, determination and intensity is what is needed to succeed.

One of the qualities I noticed about Moshe, in fact it was not so hard to notice, it is quite obvious, is that he does not give up, no matter how hard something is for him, and that would explain why he holds the rank he holds.

A Blast from the Present

Dana Tair yellow belt, Aharon Attias Green belt, excel

Sometimes when I watch the students being tested I am just amazed. Where did they learn to be so good? Where did they learn to fight so well? I am humbled by their outstanding ability and find it hard to believe that somehow they learned this from me. Recently I had the pleasure of testing and promoting Aharon to green belt and Dana to yellow. Their outstanding ability is only magnified by the fact they were not always this way. Aharon did a test that I believe would pass for black belt anywhere in the world. Besides technical excellence he did 20 minutes of full contact fighting, against rested opponents. For those who know the dojo his opponents reads like a list of who's who in the tough guy category. He faced **Yisrael Kapan**, **Roei Gurevich**, **Elinatan Ben Dayan**, **Ariel Weiss**, **Shmuel Agranat**, **Eliezer Friedman** and more. Almost all weighed more than him, stood taller than him and had a great deal of experience. His fighting was simply inspiring. As one who did my own share of fighting I could see how painful those fights were, yet he continued and succeeded.

Dana Tair, What a story. She was so withdrawn when she first joined I did not know what to do. She seemed afraid of her own shadow. It seemed like she was trying to hide behind me. Fast forward to her test: She stood in front of the entire dojo, mostly teenage boys on that particular day, and demonstrated techniques from kickboxing, judo, and jujitsu. She then fought fifteen minutes; full contact fighting consisting of kickboxing fights, wrestling and freestyle. Freestyle means both fighters begin standing, they are allowed to kick anywhere, punch anywhere but to the head (it is bare knuckle fighting) and use judo or wrestling takedowns. Once on the ground the fight continues with submission wrestling until someone taps out or stands up. Her mother watched in awe, saying, " this is real, they are really hitting each other", and "she has never been this aggressive before". She fought off boys bigger and taller than herself. She never backed down, never gave up. One of her opponents bowed out in pain. All I can say is I hope and dream that more girls and women learn to fight. I hope her example teaches other girls that girls can learn to defend themselves and that they should never give in to the social pressure of those who try to tell them that it is inappropriate for girls. Reread last issue's lead article if you do not realize what I am talking about.

I am very proud of her and hope she will continue on this path.

Student Progress Adam Strauss

First stripe	August 11, 1995
Second stripe,	
Third stripe	June 5, 1996
Yellow belt	June 24, 1997
First stripe	September 24, 1997
Second stripe	December 26, 1997
Third stripe	February 13, 1997
Orange Belt	May 21, 1998
First stripe	July 15, 1998
Second stripe	August 17, 1998
Third stripe	October 14, 1998
Green Belt	December 8, 1998
First stripe	January 18, 1999
Second stripe	February 24, 1999
Third stripe	May 24, 1999
Fourth stripe	August 11, 1999
Blue Belt	January 14, 2000
First stripe	April 3, 2000
Second stripe	August 6, 2000
Third stripe	October 11, 2000
Fourth stripe	August 20, 2001
Brown Belt	October 12, 2004
First stripe	October 14, 2005
Second stripe	March 17, 2006

Student Interview - Aharon Attias by Yaara Yeheskel

Question: How was your test for green belt?

Aharon: Very difficult.

Question: Why?

Aharon: Because Yisrael Kaplan, Roei Gurevich, Ariel Weiss, Yochai Mizrahi, David Vax decided to show up and my hardest fights were against Roei Gurevich. The others hit me hard too, but I hit them back quite hard, but they really hit me hard.

Question: When was the test?

Aharon: March 6th

Question: How many fights did you have?

Aharon: Twenty minutes, full contact, not stop.

Question: Do you plan on earning your black belt before joining the army? (Note: military service is compulsory in Israel)

Aharon: Yes! Certainly, for sure, absolutely times 300!

Question: How long have you been training at the dojo?

Aharon: A long time.

Question: Please be more specific.

Aharon: A year and a half.

Question: Of all your belt tests up to this point, which has been the most difficult?

Aharon: This one, because Roei Gurevich was there.

Question: How did you first hear about the dojo?

Aharon: I was the doctor's and he examined me and said I must take up a sport. So I decided on the martial arts and joined the dojo with the great Moshe Katz.

Question: How old are you now and how old were you at the test?

Aharon: At the test I was thirteen and eleven months and now I am fourteen and two weeks. (editors note: this does not add up, but, whatever)

Question: What is your current rank?

Aharon: Green belt first stripe.

Question: When did you get the stripe?

Aharon: I was awarded the stripe at my green belt test, without an additional test.

Question: Why?

Aharon: Moshe and Esther decided. (Note: It was Esther's suggestion but I readily agreed, he did a great test and fought very tough opponents.)

Question: What is your name?

Aharon: My name is Aharon.

Life Wisdom

"To attain knowledge, add things everyday. To attain wisdom, remove things everyday."
(*Lao Tze*)

"Heaven last long, and Earth abides. What is the secret of their durability?
Is it not because they do not live for themselves
That they can live so long?

Therefore, the sage wants to remain behind,
But finds himself at the head of others;
Reckons himself out, but finds himself safe and secure.
Is it not because he is selfless that his Self is realized?"
(*Lao Tze*)

"One kind word can warm three winter months." (*Japanese saying*)

"A man without a smile should not open a store." (*Chinese saying*)

"The society which I was made for is not here, shall I then substitute for the anticipation of that this poor reality. I would have the unmixed expectation of that than this reality."
(*Henry David Thoreau*)

"I've got to keep on chasing that dram though I may never find it." (*Boston*)

"Man is the dwarf of himself." (*Ralph Waldo Emerson*)

"Senators and presidents have climbed so high with pain enough, but as an apology for real worth, and to vindicate their manhood." (*Ralph Waldo Emerson*)

"Every man dies, not every man really lives." (*William Wallace, Brave Heart*)

"A mom is someone who holds you close to her heart...always ready to guide you with gentle words of encouragement, yet setting you free to find out for yourself just who you are and who you want to be. A mom is someone who dreams great dreams for you, yet accepts the dreams that you decide to follow... and will always love you just the way you are." (*Birthday card*) Happy Birthday to my mother, April 9. You are the greatest!

Dojo News

Pesach Schedule

Wednesday April 12, *Erev Pesach* (the night of the seder): class from 2 PM to 4:30 PM

Classes during *Chol Hamoed* (the intermediate days) begin at 3 PM (instead of 3:30) and go as long as there are students.

Equipment

I must remind everyone; protective equipment is very important. Please make sure you have the protective equipment you need. For your convenience we have everything you need right here at the dojo. US prices. Better to spend a few shekels than deal with an injury later, trust me, I know.

USA Trip

I will be traveling to the USA on April 24 for 17 days to conduct martial arts seminars for American college students. During this time classes continue as usual with no interruptions. Esther and the Leadership Team will handle all dojo matters. I return May 11.

Leadership Meeting, Saturday night March 4

Attendance: Eitan Susman, Yaara Yeheskel, Aviv Yeheskel, Gavri Eigner, Menachem Keller, Yaara Glickstein

Yamin Friedman Lesson number 400!

On March 15th Yamin attended his 400th lesson since joining the dojo.

Shilo Wohl Attends 700!!

On Friday March 24 Shilo attended his 700th lesson, truly a mark of dedication and a great achievement. Shilo attended lesson number 704 on March 27 moving into 23 place on the all time dojo list. He passes Kaila Ben Shochet, one of our former stars.

Tzvi Polinsky joins 100 club

On March 15th Tzvi attended lessons number 100 and 101 and became the 17th student to join the 100 club. Shortly afterwards he earned his yellow belt.

David Nikifortzav joins 100 club

On March 31 David attended lesson number 100 since joining the dojo.

Keep the Bottles Coming

Thank you to the students who have brought in bottles for our scholarship fund, keep up the good work.

New Ranks

Dalia Maltz	First stripe, March 3, 2006
Yarden Malca	Yellow belt second stripe, March 3
Roei Gurevich	Orange belt third stripe, March 6
Aharon Attias	Green belt, + first stripe, March 6, 2006
Dekel Malca	Yellow belt second stripe, March 8
Dana Tair	Yellow belt, March 8
Tzvi Polanski	Yellow belt, March 10, 2006
Kaila Maltz	First stripe, March 10, 2006
Ruthie Lipkin	First stripe, March 15, 2006
Naama Susman	First stripe, March 15, 2006
Ariel Ben David	Yellow belt, March 16, 2006
Adam Strauss	Brown belt first stripe, March 17, 2006
Atara Lipkin	First stripe, March 20, 2006
Yaara Glickstein	Orange belt third stripe, March 20, 2006
Ariel Weiss	Fourth stripe, March 20, 2006
Yochai Mizrahi	Fourth stripe, March 20, 2006
Justin Dublin	Yellow belt, March 20, 2006
Amir Giat	Yellow belt third stripe, March 20, 2006
Tzvi Polinski	Yellow belt, March 22, 2006
Michael Shukrun	Yellow belt third stripe, March 20, 2006
Eliezer Friedman	Green belt, March 22, 2006
Menachem Keller	Green belt third and fourth stripe, March 22, 2006
Naama Susman	Second, March 24, 2006
Chanani Raziel	Yellow belt first stripe, March 27, 2006
Eshchar Glickstein	Orange belt fourth stripe, March 27, 2006
Ari Seinfeld	Orange belt, March 29, 2006
Yoed Steinmetz	Orange belt, March 29, 2006
Ruthie Lipkin	Second stripe, March 31, 2006

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 75 NIS, Other belts 90 NIS

Ariel Wiess **Yellow Belt**

Yochai Mizrahi	Yellow Belt
Eli Furer	Advanced Yellow
Yonatan Kaplan	Orange Belt
Shmuel Agranat	Orange Belt
Shaya Chesner	Orange Belt
Amitai Bendon	Orange Belt
Moshe Heimowitz	Orange Belt
Daniel Kurland	Advanced Orange
Baila Stein	Advanced Orange
Eshchar Glickstein	Advanced Orange
Yamin Friedman	Green Belt
Orli Kulesko	Green Belt
Elinatan Ben Dayan	Advanced Green Belt
Menachem Keller	Advanced Green Belt

Student Recognition

Dojo Spirit

Fighter of the Month

Junior Kick boxer of the month

Female Fighter of the Month

Junior Female Fighter

Fighting Spirit

Grappling fights, Improvement

Grappling Improvement

Submission of the month

scarf hold, March 1, *Jujigatame*, March 1

Submission of the month

Gavri Eigner, *jujigatame*, March 3

Submission of the month

Elinatan Ben Dayan, leg lock, March 6

Submission of the month

Aharon Attias, arm lock vs. David Vax, March 6

Submission of the month

Dana Tair, leg lock, March 8

Submission of the month

Gavri Eigner, arm lock vs. Nadav Munk, March 10

Submission of the month

Menachem Keller, *jujigatame*, vs. Justin March 10

Submission of the month

Yamin Friedman, Vs. Ariel, choke, March 20

Kicking Improvement

Ruthie Lipkin

Kickboxing Improvement

David Nikifortzav

Kick of the Month

Justin Dublin, high kick, March 1

Kick of the Month

Debbie Goldstein, Front kick, March 1

Kick of the Month

Nadav Alon, high kick, March 3

Menachem Keller

Aharon Attias

Dekel Malca

Dana Tair

Naama Susman

Micael Shukrun

Dana Tair

Eliezer Friedman

Eliezer Friedman, Figure 4 arm lock plus

Kick of the Month	Yisrael Kaplan, Low kick, March 6
Kick of the Month	Roei Gurevich, back spin kick, March 6
Kick of the Month	Adam Strauss, side kick, March 17
Punch of the Month	Aharon Attias, Uppercut, March 6
Punch of the Month	Elinatan Ben Dayan, Uppercut, March 6
Combination Attack	Eliezer Friedman, March 6
Grappling Technique	Menachem Keller
Escape from kesa gatame	Eliezer Friedman
Grappling Takedown	Aharon Attias,
Overall Improvement	David Taub
Punching Combinations	David Vax
Defense Vs. Punching	Gavri Eigner
Judo Takedown	Menachem Keller , Shmuel Agranat
Judo Takedown	Ariel Weiss, Roei Gurevich
Takedown	Eliezer Friedman, single leg takedown, March 1
Takedown	David Nikifortzav
Judo Improvement	Ariel Wiess
Excellent Helper	Gavri Eigner
Excellent Teaching of Techniques;	Menachem Keller,
Nadav, Eitan, Yaara, Gavri	
Welcome Back	Naama Susman
Welcome	David Crakower,

Fights of the Month

Eliezer Friedman, Ariel Weiss, **Grappling+ Judo**, March 1, 2006

Justin Dublin, Debbie Goldstein, **Kickboxing**, March 1, 2006

Nadav Alon, Eitan Susman, **Kickboxing, Freestyle** March 3

Elinatan Ben Dayan, Aharon Attias, **Kickboxing, Freestyle**, March 6, 2006

Roei Gurevich, Aharon Attias, **Kickboxing**, March 6, 2006

Gavri Eigner, Micahel Shukrun, **Grappling, Kickboxing**, March 6, 2006

Justin Dublin, Dana Tair, **Kickboxing**, March 8, 2006

Menachem Keller, Justin Dublin, **Grappling**, March 10, 2006

Yoed Steinmetz, Ariel Ben David, **Grappling**, March 16, 2006

Adam Strauss, Sariel Moshe, **Kickboxing**, March 17, 2006

Yamin Friedman, Ariel Wiess, **Grappling**, March 20, 2006

David Nikifortzav, Justin Dublin, **Kickboxing**, March 20, 2006

Eliezer Friedman, Amir Giat, **Grappling+ Judo**, March 22, 2006

Gavri Eigner, Michael Shukrun, **Kickboxing**, March 22, 2006

Menachem Keller, Michael Shukrun, *Kickboxing*, March 29, 2006

Tzvi Polinski, Eli Furer, *Grappling*, March 31, 2006

Gavri Eigner, Menachem Keller, *Freestyle*, March 31, 2006

The 100 Club

Attendance of 100 lessons or more this academic year

Gavri Eigner 232, **Menachem** Keller 201, **Aharon** Attias 167, **Dekel** Malca 152, **Daniel** Kurland 150, **Esther** 146, **Yarden** Malca 139, **Yaara** Glickstein 125, **Shaya** Chesner 124, **David** Vax 122, **Eli** Furer 116, **Eshchar** Glickstein 115, **Shilo** Wohl 114, **Elia** Markowitz 112, **Yorai** Kaplan 109, **Tzvi** Polinsky 109, **Elinatan** Ben Dayan 107, **David** Nikifortzav 100,

March 2006 Attendance

Menachem Keller 35, **Gavri** Eigner 34, Naama Susman 32, Ruthie Lipkin 28, **Dekel** Malca 24, **Esther** 24, **Yaara** Glickstein 23, **Yarden** Malca 21, Kaila Maltz 21, Dalia Maltz 19, **Aharon** Attias 19, **Justin** Dublin 18, **Tzvi** Polanski 17, **Yamin** Friedman 16, **Michael** Shukrun 16, **Eli** Furer 16, **Shilo** Wohl 16, **Atara** Lipkin 15, **Eschar** Glickstein 15, **Eliezer** Friedman 14, **Ariel** Weiss 13, **Daniel** Kurland 13, **Chaim** Cracower 12, **Shabtai** Seigel 12, **Yoed** Steinmetz 12, **Ariel** Ben David 12, **Donna** Tair 12, **Yochai** Mizrahi 11, **Amitai** Bendon 10, **Ari** Seinfeld 10, **Yaara** Yehekel 10, **Elinatan** Ben Dayan 10, **David** Taub 10, **David** Nikifortzav 10, **David** Charbit 9, **Doris** Strauss 9, **Shmuel** Agranat 9, **Debbie** Goldstein 8, **Amir** Giat 8, **David** Crakower 8, **Avishai** Farkash 8, **Jennie** Klein 8, **Roei** Gurevich 7, **Yishai** Bendon 7, **David** Vax 7, **Orli** Kulesko 7, **Aviv** Yehekel 6, **Ariel** Biton 6, **Chanani** Raziel 6, **David** Kremer 5, **Elia** Markowitz 5, **Sariel** Moshe 5, **Shaya** Chesner 4, **Shachar** Fox 3, Yoni Crakower 3, **Baila** Stein 3, Nadav Alon 2, Esther Taub 2, **Amitai** Zuriel, **Ariel** Yaffe 2, **Yaniv** Simmer 2, **Nadav** Munk 2, **Dov** Isaacs 1, **Elior** Ratzbi, Sagi Farhi 4, Yehuda 3, **Shabtai** Broder 3, Adam Strauss 2, **Mikey** Strauss,

Leadership Team : **Eitan** Susman, **Yaara** Yehekel, **Aviv** Yehekel, **Gavri** Eigner, **Menachem** Keller, **Elinatan** Ben Dayan, **Ariel** Biton

Dojo Hours

Sunday 8:30 - 11:00 P.M. (Boys only)

Monday 3:30 - 9:30 P.M.

Wednesday 3:30 - 9:30

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

Yoga; Sunday, Tuesday 7:00 - 8:30 (Women only)

Dojo **Membership** Dues

170 NIS per month

100 NIS Yearly Insurance

We require post-dated checks for the entire year through August

Newsletter Editor: Moshe D. Katz

All articles written by Moshe Katz unless indicated otherwise

לחימה חופשית

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

"ברוך ה' צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

"ה' עוזו וגיבור, ה' גיבור מלחמה"

מאמן ראשי: משה כ"ץ, חגורה שחורה דאן 4

מאמנת: אסתר, חגורה שחורה דאן 1

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

מכון וינגייט, קנצ'ו רוני קלוגר דאן 7, ישראל

World Martial Arts Masters ד"ר ג'רי ביזלי, דאן 9, ארה"ב

World Black Belt Bureau, מסטר קנג'ו, דאן 9, קוריא

שבט תשס"ו אפריל April 2006

במהדורה זו

אלימות בבית הספר

דנה תאיר

ראיון תלמיד **אהרון אטיאס**

התקדמות תלמיד - **אדם שטראוס**

ציוד אישי

חכמת חיים

חדשות הדוג'ו: פגישת מנהיגות, דרגות חדשות, ציון לשבח, קרבות החודש, שעות הדוג'ו, דמי חבר,

אלימות בבתי הספר - 'הדו"ח השנתי'

לפני שלושים שנה מי היה מאמין שהיו דנים בדוח שנתי של אלימות בית הספר. מי היה מאמין שנושא כזה היה מגיע לכותרות. אבל היום זה כבר נהפך לשיגרה: כולם מדברים על הדאגה לביטחון האישי, האלימות, הפחד, שנמצא בין כתלי בית הספר הישראלי.

משרד החינוך מודיע

"מחצית מתלמידי ישראל (היהודים): קורבן לאלימות"

חצי מהתלמידים נפלו קרבן לאלימות גופנית והשפלה על ידי תלמידים אחרים. המורים אינם יכולים לעזור ואפילו המורים עצמם מפחדים מהתלמידים האלימים. אחד מכל חמישה מורים ומורות בישראל חושש לבטחונם האישי. כמו כן באחד מכל חמישה בתי ספר בישראל ביקרה בשנה האחרונה ניידת משטרה לטפל באלימות חמורה. גם עשרים אחוזים מהמורים מדווחים על אלימות הורים נגד מורים. הרבה מורים שוקלים לעזוב את מקצוע החינוך ולחפש עבודה פחות מסוכנת. בהרבה מקרים, גם במעלה אדומים, נתפסו תלמידים עם סכינים בבית הספר. בבאר שבע מורה הותקף על ידי חמישה תלמידים בכיתה י"ב. באירועי ספורט בין בתי ספר אוהדים הביאו סכינים והתקיפו את אוהדי הקבוצה המנצחת. מדובר בבתי ספר יהודים, בבתי ספר לא יהודים נרשמה אלימות באחוזים גבוהים יותר.

המפתיע, במשרד החינוך דוקא מרוצים "הנתונים מראים על ירידה באלימות".

עמוד 2

האם אנחנו מרוצים?

האם אנחנו מרגישים טוב לשלוח את הילד לבית הספר עם הרגשה כזאת?

בואו לא נשלה את עצמינו, גם ב "שכונות טובות", גם אצל המשכילים, גם אצל הדתיים, הבעיה קיימת. אני שומע מההורים על החרדות של הילדים, הילד הנמוך שמרביצים לו באופן קבוע ואף מורה אינו רואה, הצלקות הנפשיות שיש לילדים. אני עצמי לימדתי בהרבה בתי ספר, יותר מעשרה, ואני רואה במו עיני את האלימות. בהפסקה ילדים "משחקים" ואסור להלשין. כמעט אין הפסקה שלא קופצים על ילד ועושים "ערמת ילדים". ראיתי ילדים שמתקשים לנשום כאשר ילדים אחרים יושבים עליהם וחונקים אותם. כשאני ניגש הם אומרים לי (בעצם התוקף אומר לי) "אנחנו סתם משחקים, זה לא רציני". אבל זה כן רציני והמותקף יודע שאין לו מענה ועדיף כבר לסבול בשקט ולא "לעשות מזה עניין". כמה פעמים ראיתי ילד חוטף סטירה בהפסקה או לפיתת ראש, כמה פעמים ראיתי ילד נזרק לרצפה. הדבר נהיה שיגרה. הקרבנות מפחדים לספר, עדיף לסבול בשקט.

אני זוכר שהייתי ילד קטן וסיפרתי לאבא שלי ז"ל על מצב מסוים והוא אמר לי "אתה חייב ללמוד להתמודד עם הבעיות שלך לבד". כמובן שתמיד יכולתי לסמוך על אבא שלי אבל הוא לימד אותי שבן אדם חייב להגן על עצמו. אי אפשר לצפות שהמורה תמיד יהיה שם להגן על הילד, גם לא המשטרה. אתם רוצים ילד שמח? ילד עם ביטחון אישי? ילד שמרגיש בטוח בעולם המשוגע הזה שהוא ירש מאתנו? אז תלמדו אותו ואותה איך לעמוד על שלו, איך להגן ואיך להתמודד. אתם חייבים את זה לילדים שלכם, זו חובתכם. אין כרגע ביכולתנו לסלק את כל האלימות מעולמנו אבל יש ביכולתנו ללמוד הגנה עצמית. אז למה אנחנו מחכים?? תעודדו את הילדים ללמוד הגנה עצמית.

חולצות - תזכרו להגיע לדוג'ו עם חולצת הדוג'ו.

חולצות חינוך - כל מי שמביא תלמיד חדש שנרשם לשנה שלמה, מקבל חולצה חינוך. כל מי שמביא תלמידה חדשה שנרשמת לכל השנה, מקבל שתי חולצות או קפוצ'ון חינוך.

דנה תאיר

כל מבחן חגורה מהווה מעבר חשוב. כל מבחן מסמל התקדמות. לפעמים מבחן מסמל אפילו יותר, מעין תפנית. דנה תאיר הגיעה לדוג'ו בלי הרבה בטחון עצמי, בלי יכולת לעמוד על שלה, בלי אגרסיביות בעת הצורך. לאט לאט ראיתי התקדמות ושינויים. קודם ראיתי איך הבעיטה משתפרת, אחר כך ראיתי איך דנה מסכימה להתאמן עם תלמידים שונים. בזמן האחרון ראיתי שיפור ניכר בנכונות שלה להשתתף בקרבות וביכולת שלה להילחם. אין מילים לתאר את שמחתי.

לפני שנים שעשיתי מבחן סופי במכון וינגייט (להיות מורה קרטה מוסמך) הייתה שאלה מעניינת - מה עושים אם יש תלמיד או תלמידה שמסרב (מפחד) להילחם? שסיפרתי על השאלה הזאת לידידים, מישהי אמרה לי, "הייתי כותבת, ברוך ה' הילד מסרב להילחם, זה מעולה!" איזה טעות מחשבתית!! איזה שרידים של מחשבה גלותית! כמובן שאנחנו לא מעודדים אלימות בשום פנים ואופן, נהפוכו! אבל בן אדם חייב ללמוד לעמוד על שלו ולא לוותר. התורה נתנה על הר סיני - יהודי חייב ללמוד להיות הר. ילד או ילדה שלא לומד להתגבר על הפחד של תגריט אלימה יהיה מושפל כל חייו. בן אדם חייב ללמוד איך לומר "לא": זה שלי ואתה לא תיקח את זה ממני, זה הגוף שלי ואתה לא תיגע בי בלי הסכמתי. לי ורק לי יש ריבונות על הגוף שלי.

דנה עמדה לפני קבוצה שלמה של תלמידים, בעיקר בנים באותו היום, ובמיומנות ובמקצועיות הדגימה תרגילי קרטה, ג'ודו והגנה עצמית. לאחר מיכן לחמה נגד יריבים רבים, קרבות מגע מלא במשך 15 דקות רצופות. אמא שלה הסתכלה בהלם. היא לא האמינה למראה עיניה איך בתה לוחמת. היא לא הכירה את הבחורה האמיצה שעמדה לנגד עיניה. דנה לחמה בתוקפנות והצליחה נגד יריבים חזקים. היא לא וויתרה אף פעם. כך צריך להיות במציאות - לא לוותר.

הלוואי והיא תשמש דוגמה לבנות ישראל: צנועה וביישנית מבחוץ אבל חזקה מבפנים.

עמוד 3

ראיון תלמיד עם אהרון אטיאס מאת יערה יחזקאל

שאלה: איך היה המבחן לחגורה ירוקה?
אהרון: קשה.

שאלה: מדוע?

אהרון: כי ישראל קפלו, רועי גורביץ, אריאל וייס, יוחאי מזרחי, דוד וקס היו במבחן שלי, ואני את הקרב הכי קשה מול רועי גורביץ החזק. גם השאר הרביצו לי הרבה אבל אני יותר והם בי חזק.

שאלה: מתי היה המבחן?

אהרון: 6 מרץ, ו' אדר.

שאלה: כמה זמן קרבות היו לך?

אהרון: 21 דקות פחות דקה אחת.

שאלה: האם אתה מתכוון להגיע לחגורה שחורה לפני הצבא?
אהרון: כן!!! ברור, בטוח, ודאי!!! כפול 300

שאלה: כמה זמן אתה בדוג'ו?
אהרון: הרבה זמן.

שאלה: נמק?
אהרון: שנה וחודשיים בערך.

שאלה: איזה מבחן לאיזה חגורה היה הכי קשה לדעתך?
אהרון: המבחן לחגורה ירוקה כי רועי גורביץ היה שם.

שאלה: איך שמעת על הדוג'ו?
אהרון: הייתי אצל רופא והוא בדק אותי והוא אמר לי שאני צריך לעשות ספורט. אז החלטתי להכנס לחוג קרטה שיש בו את משה כ"ץ הדגול.

שאלה: בו כמה אתה? עכשיו ובמבחן?
אהרון: במבחן שלי הייתי בן 13 ן אחד עשר חודשים ועכשיו אני בן 14 ושבוועיים.

שאלה: איזו חגורה יש לך כרגע?
אהרון: ירוקה ופס.

שאלה: מתי קיבלת את הפס?
אהרון: במבחן לחגורה ירוקה בלי מבחן לפס.

שאלה: מדוע?
אהרון: כי משה ואסתר החליטו.

שאלה: איך קוראים לך?
אהרון: שמי בישראל הוא אהרון ואני יהודי.

עמוד 4

התקדמות תלמיד - אדם שטראוס

8.11.95	פס ראשון
	פס שני
5.6.96	פס שלישי
24.6.97	חגורה צהובה

26.9.97	פס ראשון
26.12.97	פס שני
13.2.97	פס שלישי
21.5.1998	חגורה כתומה
15.7.98	פס ראשון
17.8.98	פס שני
14.10.98	פס שלישי
8.12.98	חגורה ירוקה
18.1.99	פס ראשון
24.2.99	פס שני
24.5.99	פס שלישי
11.8.99	פס רביעי
14.1.2000	חגורה כחולה
3.4.00	פס ראשון
6.8.00	פס שני
11.10.00	פס שלישי
20.8.01	פס רביעי
12.10.04	חגורה חומה
14.10.05	פס ראשון
17.3.06	פס שני
בעזרת ה'	חגורה שחורה

קוראים כותבים - אתם מוזמנים לכתוב כתבות או מכתבים למערכת, תגובות, שירים. מה שבא לכם. העיתון הוא שלכם.

ציוד אישי - חשוב!

האם יש לכם:

1. מכנס קרטה, חולצת הדוג'ו?
2. חלק עליון? (דרוש עבור תרגילי ג'ודו)
3. כפפות אגרוף?
4. מגני עצם, מגן אשכים, מגן ראש?

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

חכמת חיים

"ההצלחה נמדדת לא על ידי המקום שאדם נמצא בו אלא על ידי המכשולים שאותם היה צריך לעבור." (ג'ורג' וושינגטון)

"זה יעבור, זה יעבור, יגון ואושר מתחלפים בתור, זה יעבור. ... זקנה ונוער מתחלפים בתור, זה יעבור..." (שיר של שושנה דמארי ז"ל)

עמוד 5

נא לזכור - עישון לא בריא וגם לא חוקי (בבניינים ציבוריים, כמו הקניון).

- עישון גורם להרבה מחלות.
- עישון גורם לירידה ניכרת ביכולת הספורטאית. (כמו קרטה)
- בשנה שעברה (בישראל) מתו יותר מ 10,000 תושבים כתוצאה מעישון ויותר מ 1,500 מתו מעישון יד שניה, כלומר מהעישון של אחרים שהיו לידם.

לא כדאי לעשן. לא כדאי להיות ליד אנשים שמעשנים. הבריאות יקרה לנו.

תזכרו - עישון מסוכן לכם ולכל מי שבסביבה.

להזכיר באופן מנומס - "סליחה, אפשר בבקשה לכבות את הסיגריה."

חדשות הדוג'ו

דמי חבר - כל מי שעדיין לא שילם: בבקשה נא לסדר תשלום בהקדם. "לא תלין פעולת שכיר."

חופשת פסח אימונים כרגיל

במשך תקופת חופשת פסח אימונים ממשיכים כרגיל חוץ מ ערב פסח - ליל הסדר - 12.4.06 שיעורים מ 2 עד 4:30

חול המועד - כרגיל

שביעי של פסח 19.4.06 חג - אין אימון

משה נוסע לארה"ב אחרי פסח

ביום שני אחרי פסח, 24.3.06, אני נוסע לארה"ב לתקופה קצרה, 17 יום, ללמד באוניברסיטה. אימונים ממשיכים כרגיל בלי שום שינוי. אסתר וצוות מנהיגות ישגיחו על הדוג'ו. אני רואה את זה ככבוד גדול לדוג'ו שלנו שהחליטו להזמין אותי כל הדרך מישראל לארצות הברית. בחודש מאי מגיעה משלחת תלמידים מקנדה לישראל, גם הם הזמינו אותי ללמד סמינר לתלמידהם. הסמינר יהיה ביום רביעי 24.5.06 בשעה 8 בערב וביום שני 29.5.06 בשעה 9 בערב בעיר העתיקה, אם מישהו רוצה לעזור ולהשתתף, בשמחה.

פגישת מנהיגות

מוצאי שבת 4.3.06 נוכחות: איתן זוסמן, יערה יחזקאל, אביב יחזקאל, גברי אייגנר, מנחם קלר, יערה גליקשטיין

דרגות חדשות

דליה מאלץ - פס ראשון 3.3.06

ירדן מלכה - חגורה צהובה פס שני 6.3.06

אהרון אטיאס - חגורה ירוקה + פס ראשון 6.3.06 ו' אדר

רועי גורביץ - חגורה כתומה פס שלישי 6.3.06

דקל מלכה - חגורה צהובה פס שני 8.3.06

דנה תאיר - חגורה צהובה 8.3.06

קיילא מאלץ - פס ראשון 10.3.06

רותי ליפקין - פס ראשון 15.3.06

נעמה זוסמן - פס ראשון 15.3.06

- 16.3.06 אריאל בן דוד - חגורה צהובה
- 17.3.06 אדם שטראוס - חגורה חומה פס שני
- 20.3.06 עטרה ליפקין - פס ראשון
- 20.3.06 אריאל וייס - פס רביעי
- 20.3.06 יוחאי מזרחי - פס רביעי 20.3.06 כ' אדר
- 20.3.06 ג'סטין דבלין - חגורה צהובה
- 20.3.06 אמיר גיאת - חגורה צהובה פס שלישי
- 20.3.06 יערה גליקשטיין - חגורה כתומה פס שלישי
- 22.3.06 צבי פולנסקי - חגורה צהובה כ"ב אדר
- 22.3.06 מיכאל שוקרון - חגורה כתומה פס שלישי
- 22.3.06 אליעזר פרידמן - חגורה ירוקה
- 22.3.06 מנחם קלר - חגורה ירוקה פס שלישי ורביעי
- 24.3.06 נעמה זוסמן - פס שני
- 27.3.06 אשחר גליקשטיין - חגורה כתומה פס רביעי
- 27.3.06 חנני רזיאל - חגורה צהובה פס ראשון
- 29.3.06 ארי סיינפלד - חגורה כתומה
- 29.3.06 יועד שטיינמטץ - חגורה כתומה
- 31.3.06 רותי ליפקין - פס שני

ציון לשבח

- רוח הדוג'ו: מנחם קלר
- לוחם החודש - אהרון אטיאס
- לוחמת החודש - דנה תאיר
- לוחמת החודש צעירה - נעמה זוסמן
- קיקבוקסר החודש צעירים - דקל מלכה
- רוח לחימה - מיכאל שוקרון
- שיפור רוח לחימה - צבי פולנסקי
- בעיטת החודש - ג'סטין דבלין, בעיטה לראש, 1.3.06
- בעיטת החודש - דבי גולדשטיין, בעיטה קדמית, 1.3.06
- בעיטת החודש - נדב אלון, בעיטה לראש, 3.3.06
- בעיטת החודש - ישראל קפלן, לו קיק, 6.3.06
- בעיטת החודש - רועי גורביץ, בעיטה מסובכת, 6.3.06
- בעיטה עם עוצמה - אמיר גיאת
- שיפור בעיטות - רותי ליפקין
- שילוב בעיטות - מנחם קלר
- אגרוף החודש - אלינתן בן דיון, אפר-קט, 6.3.06
- אגרוף החודש - אהרון אטיאס, אפר-קט, 6.3.06
- אגרוף החודש - מיכאל שוקרון
- שילוב אגרופים - דוד וקס

- שילוב אגרופים** - גברי אייגנר
הגנה נגד אגרופים - שילה וואהל
התקדמות קרבות קרקע - נעמה זוסמן
הצטיינות כללית והישגים נאים - חנני רזיאל
שיפור קרבות קרקע - דנה תאיר
שיפור תרגיל קרקע - אשחר גליקשטיין, יערה גליקשטיין
התקדמות כללית - צבי פולינסקי
ברית החודש - אליעזר פרידמן 1.3.06 חניקה + ג'וג'יגאטמה נגד אריאל
ברית החודש - גברי אייגנר, ג'וג'יגאטמה נגד שבתי 3.3.06
ברית החודש - אהרון אטיאס, נעילת יד, נגד דוד וקס, 6.3.06
ברית החודש - אלינתן בן דיין, נעילת קרסול, 6.3.06
ברית החודש - גברי אייגנר, נעילת יד, נגד נדב מונק 10.3.06
ברית החודש - מנחם קלר, ג'וג'יגאטמה, נגד ג'סטין 10.3.06
בריתה מברית - אליעזר פרידמן
הצטיינות בעיטות - שריאל משה
הצטיינות ג'ודו - מנחם קלר
הצטיינות ג'ודו - שמואל אגרנט
התקדמות ג'ודו - אריאל וייס
הצטיינות קרבות קרקע - מנחם קלר
התקדמות כושר וקרבות קיקבוקסינג, איגרוף - מיכאל שוקרון
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - אריאל וייס 6.3.06
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - אהרון אטיאס 6.3.06
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - רועי גורביץ 6.3.06
הורדה לקרקע, ג'ודו+ בריח (בזמן קרב) - מנחם קלר
הורדה לקרקע, האבקות - דוד ניקיפורצב
הורדה לקרקע, האבקות - אליעזר פרידמן, הורדת רגל, 1.3.06
הצטיינות לימוד תרגיל - נדב, איתן, יערה, מנחם
ברוכים הבאים - חיים קרקאובר, דוד קראקאובר,
ברוכים החוזרים - נעמה זוסמן,

קרבות החודש

- אליעזר פרידמן, אריאל וייס, **קרקע + ג'ודו**, 1.3.06
 ג'סטין דבלין, דבי גולדשטיין, **קיקבוקסינג**, 1.3.06
 נדב אלון, איתן זוסמן, **קיקבוקסינג**, סגנון חופשי, 3.3.06
 אלינתן בן דיין, אהרון אטיאס, **קיקבוקסינג**, סגנון חופשי, 6.3.06
 אליעזר פרידמן, אהרון אטיאס, **קיקבוקסינג**, 6.3.06
 גברי אייגנר, מיכאל שוקרון, **קרקע**, **קיקבוקסינג**, 6.3.06
 דנה תאיר, ג'סטין דבלין, **קיקבוקסינג**, 8.3.06
 מנחם קלר, ג'סטין דבלין, **קרקע**, 10.3.06

16.3.06 יועד שטיינמטץ, אריאל בן דוד, **קרקע**,
17.3.06 אדם שטראוס, שריאל משה, **קיקבוקסינג**,
20.3.06 ג'סטין דבלין, דוד ניקיפורצב, **קיקבוקסינג**,
20.3.06 ימין פרידמן, אריאל וייס, **קרקע**,
22.3.06 אליעזר פרידמן, אמיר גיאת, **קרקע + ג'ודו**,
22.3.06 מיכאל שוקרון, גברי אייגנר, **קיקבוקסינג**,
29.3.06 מיכאל שוקרון, מנחם קלר, **קיקבוקסינג**,
29.3.06 דוריס שטראוס, גברי אייגנר, **קרקע**,
31.3.06 גברי אייגנר, מנחם קלר, **סגנון חופשי**,
31.3.06 צבי פולינסקי, אלי פורר, **קרקע**,

נוכחות חודש מרץ 2006

מנחם קלר 35, **גברי אייגנר** 34, **נעמה זוסמן** 32, רותי ליפקין 28, דקל מלכה 24, אסתר 24, יערה גליקשטיין 23, ירדן מלכה 21, קיילא מאלץ 21, דליה מאלץ 19, אהרון אטיאס 19, ג'סטין דובלין 18, צבי פולינסקי 17, ימין פרידמן 16, מיכאל שוקרון 16, אלי פורר 16, שילה וואהל 16, עטרה ליפקין 15, אשחר גליקשטיין 15, אליעזר פרידמן 14, אריאל וייס 13, דניאל קורלנד 13, חיים קראקואר 12, שבתי סיגל 12, יועד שטיינמטץ 12, אריאל בן דוד 12, דנה תאיר 12, יוחאי מזרחי 11, אמיתי בנדון 10, ארי סיינפלד 10, יערה יחזקאל 10, אלינתן בן דיין 10, דוד ניקיפורצב 10, דודא טאוב 10, דוד שרביט 9, דוריס שטראוס 9, שמואל אגרנט 9, דבי גולדשטיין 8, אמיר גיאת 8, דוד קרוקואר 8, אבישי פרקש 8, ג'ני קליין 8, רועי גורביץ 7, ישי בנדון 7, דוד וקס 7, אורלי קולסקו 7, אביב יחזקאל 6, אריאל ביטון 6, חנני רזיאל 6, דוד קרמר 5, אליה מרקוביץ 5, שריאל משה 5, שעיה צ'סנר 4, ביילא שטיין 3, שחר פוקס 3, יוני קראואור 3, אריאל יפה 2, איתן זוסמן 2, נדב אלון 2, נדב מונק 2, אדם שטראוס 2, אסתר טאוב 2, יניב סימר 2, מייקי שטראוס, שבתי ברודר, ישראל קפלן, בנימין וינטר, שגיא פרחי, דב אייזקס, אליאור רצבי.

קבוצת המאה

גברי אייגנר 232, **מנחם קלר** 201, **אהרון אטיאס** 167, **דקל מלכה** 152, **דניאל קורלנד** 150, **אסתר** 146, **ירדן מלכה** 139, **יערה גליקשטיין** 125, **שעיה צ'סנר** 124, **דוד וקס** 122, **אלי פורר** 116, **אשחר גליקשטיין** 115, **שילה וואהל** 114, **אליה מרקוביץ** 112, **יוראי קפלן** 109, **צבי פולינסקי** 109, **אלינתן בן דיין** 107, **דוד ניקיפורצב** 100

לזכור - כל תלמיד חייב מגני עצם ומגן אשכים!!!
מגן ראש ומגן שיניים גם חשוב.

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

+ 2,065	1. אסתר
1,909	2. אדם שטראוס
1,513	3. אביטל להמן
1,494	4. דסי להמן
1,489	5. יערה יחזקאל
1,317	6. אביב יחזקאל
1,299	7. יהודה וקס
1,250	8. מיכל להמן
1,196	9. גברי אייגנר
1,152	10. הילה יחזקאל
+ 1,147	11. ישראל קפלן
1,090	12. זוהר אייגנר
+ 1,077	13. נדב אלון
1,044 +	14. איתן זוסמן
992	15. אבישי פרקש
945	16. אביאל בן נאה
845	17. מייקי שטראוס
811	18. בניה בן נאה
+783	19. אבי בלדסר
781	20. אילנה קירשנר
776	21. אריאל ביטון
710	22. נחמי גרינשטיין
705	23. שילה וואהל
703	24. קיילה בן שוחט
652	25. דניאל פרץ
630	26. שיר פרץ
+628	27. ברק פלד
622	28. שחר פרץ
609	29. ביילא שטיין
597	30. איילת נומרק
540	הגר צ'ילאג

שמות כתובים באלכסון אינם פעילים בדוג'ו
+ מסמל שיש שיעורים שלא נספרו, היתה תקופה שלא ספרנו שיעורים.

	כוכבים עולים
481	מנחם קלר
430	אורלי קולסקו
408	ימין פרידמן
403	אלינתן

שעות הדוג'ו

כל השעות הם אח"צ , ערב

יום ראשון 8:30 עד 9:30 (בנים, נפרד)
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 (נשים ובנות בלבד)
יום ראשון 7:00 עד 8:30
יום חמישי 7:00 עד 8:30

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, יערה גליקשטיין