

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

August 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. Fitness Instructor

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

Success in the Martial Arts by Shmuel Katz

Specificity by Mark Hatmaker

Student Progress: Eshchar Glickstein

[Interview with Moshe by Naomi Milano](#)

Life Wisdom

Dojo News: New Ranks, Student Recognition, Attendance, Dojo Hours, Membership Dues,

Success in the Martial Arts

By Shmuel Katz

Why is it that some people succeed in the martial arts while others give up after a few lessons, and never really learn anything

worthwhile? Obviously some people may not like the instructor or the style, but I don't believe that these are major factors. In my experience the student must have or must develop a number of factors to enable him or her to make real progress.

One major problem is that beginners may arrive in a dojo with a false impression of the martial arts and expect to be entertained. As a beginner in my dojo recently said, "they didn't do it like that in *The Karate Kid!*" The same individual has now moved on to greater things, having decided after five or six lessons that karate doesn't work! Over the years I have noticed that the senior representatives of all systems tend to display similar attributes. This is not to say that they are the same in all ways, indeed, they may hold totally opposing political or religious views, but when it gets down to training, certain characteristics tend to stand out.

Honesty

All human beings have a powerful ability to delude themselves, and to find "good" reasons not to face up to their own weaknesses. This has been exploited by sellers of "instant diets" and "miracle cures" which promise to transform a fat and out of condition body into an Adonis or Venus without any work or effort. You have all seen the "instant black belt" systems which sometimes appear in the magazines, promising to turn you into a "deadly killing machine" in a matter of weeks.

In the martial arts we should really try to rise above this kind of nonsense and look at ourselves clearly and honestly. A friend of mine, and one of my instructors when I began to train in Shotokan karate, John Holdsworth, once spent a great deal of time preparing a brown belt to take his *shodan* grading. This man, although a fair fighter had abysmal *kata* as he would not practice any of them in depth, and so he failed his grading (Enoeda sensei tends to notice errors in *kata!*). Instead of honestly looking at himself and changing his approach, the brown belt joined a different association and was soon strutting around in a nice shiny black belt. I felt a little sad for him as I quite liked him as a person, but instead of solving his problem he avoided it and so limited his paths to progress. Tournaments are another area where a lack of honest appreciation of your own abilities can lead to problems. Obviously referees make mistakes and sometimes people do suffer from unfair decisions. However it probably averages out, but how many times have you met somebody who had never been beaten? Of course he may have lost a fight or two, but in every case it was due to a biased referee who did not see his fantastic technique or did not like his style, or was from a different association, or color or...Shakespeare, in *Alls Well that Ends Well*, says that "no legacy is so rich as honesty"—from a martial arts point of view this is certainly true. Once you acknowledge your weaknesses you can begin to change them with a view to improvement. Certainly people such as Morihei Ueshiba, the creator of Aikido sought out a wide range of instructors and methods to improve himself. When he met Sokaku Takeda and was easily defeated, he accepted that he still had a long way to go and so stayed to receive instruction; he didn't rationalize his defeat to mere luck on his opponent's part.

Gichin Funakoshi, the founder of Shotokan Karate-do, offers the following advice: "Try to see yourself as you truly are and try to adopt what is meritorious in the work of others. As a *karateka* (karate practitioner) you will of course often watch others practice. When you

do and you see strong points in the performance of others, try to incorporate them into your own technique. At the same time, if the trainee you are watching seems to be doing less than his best ask yourself whether you too may not be failing to practice with diligence. Each of us has good qualities and bad; the wise man seeks to emulate the good he perceives in others and avoid the bad."

SPECIFICITY by Mark Hatmaker

Those who are familiar with the Gladiator Conditioning Program (particularly the manual) know that I am a huge proponent of specificity with regards to training and conditioning. For the uninitiated, specificity can be summed as *ensuring that your training be as reflective of all aspects of your sport as you can manage.*

What does this mean for the boxer and NHB athlete? Contact **must** be a facet of your training.

What does it mean for the straight submission wrestler? Resistance wrestling **must** be an important part of your preparedness regimen.

While I am advocating hard-contact and strenuous wrestling we must never lose sight of safety. We can stair-step up the intensity. We must inculcate new skill sets with minimum resistance and contact until we are confident in our body mechanics and *then* we start the long process of getting that same material up to speed. It does not matter how quickly or slowly you walk the stairs but, what does matter is the fact that you do reach the top of the stairs and test the new skill set under fire.

Let's end this one with a quote from Albert Rizzo, psychologist at the University of Southern California: *"There are literally 100 years of learning theory saying that in training, you should replicate as many cues of the real world as possible. It's hard to talk about this without sounding like a sadist. But when you weigh the benefits you might get from better training, it's not a cruel thing—it's a smart and ethical thing."*

Thanks everyone and have a great day,

Mark Hatmaker

Student Progress – Eshchar Glickstein

Second stripe	December 27, 2004
Third stripe	January 31, 2005
Fourth stripe	March 9, 2005
Yellow belt	March 27, 2005
First stripe	April 6, 2005
Second stripe	April 20, 2005
Third stripe	May 18, 2005
Fourth stripe	May 30, 2005

Orange belt	October 17, 2005
First stripe	January 6, 2006
Second stripe	February 20, 2006
Third stripe	March 27, 2006
Advanced Orange	July 10, 2006

Interview with Moshe Katz

by Naomi Milano

Naomi: How many years have you been studying and teaching in the martial arts?

Moshe: I began teaching in 1993, I am not sure how many years I have been training. I kind of don't like to count, but, I began training with Sensei Chaim Jaffe in Shurin ryu when I was a student in yeshiva, I trained for a few months and then spent a summer in Los Angeles where I trained in Ninjitsu with Shidoshi Frank Dux, then I moved to New York where I trained for 2 years with Saiko Shihan Shigeru Oyama of the Kyokushin style. When I moved to Israel I looked around for a while, about 13 years ago I began training with Sensei Itay Gil.

Naomi: Which styles do you practice?

Moshe: I practice kickboxing, Thai Boxing, Brazilian Jujitsu, ISC Control Points, Ground Fighting, Japanese and *Yoshitsune Jujitsu*, *Wing Chun Kung Fu*, and elements of other styles.

Naomi: Nowadays you teach and practice a non-traditional martial art: can you give me a short history of the style and what styles it comprises?

Moshe: Our style uses Bruce Lee's famous idea "Absorb what is useful, reject what is useless, cultivate what is truly your own." The basis of our style is from Sensei Itay Gil, former trainer of the *Yamam (Counter Terror force)*. The standup fighting is based on Thai Boxing; I have incorporated stand up techniques from Kyokushin karate and wing Chun Kung fu. We use takedowns from Judo and wrestling, we use stand up locks from Japanese Jujitsu, once on the ground we use locks from Brazilian Jujitsu (Gracie) Submission Wrestling (Mark Hatmaker) and Sento Method Reality

Fighting (Master Walt Lysak). We use pressure points from Professor Arthur Cohen. I will use any technique that works, I don't care where it comes from.

Naomi: You started your way in the martial arts practicing traditional karate (Okinawan karate and Kyokushin): are there advantages in learning a non-traditional style rather than a traditional one? What are they and what are the disadvantages?

Moshe: The main advantage of "Non Traditional" Styles is that you are under no obligation to any lineage or master. You don't have to stay devoted to something that does not work for you. Martial arts are not a religion, we don't expect that kind of devotion, it is not Torah from Sinai. It all depends on why you study the martial arts: if it is for art of culture then you must stick with your art, if it is for self defense, then it MUST work or you will get hurt. Traditional styles have the comfort of home, a master, an organization. You are safe. In the non-traditional world you are constantly challenged. You can not say "leave me alone, that is not how we do it in our style." The traditional stylist also has the comfort of a brotherhood; you are part of something big, which is nice. Still, I feel good training wherever I go, I always fit in because I am versatile.

Naomi: What do you expect from a student?

Moshe: I expect a student to show up for training on a regular basis and to give it his/her best. I expect a certain degree of respect for those who have been training a long time. Don't be arrogant, learn first, sweat, and ask questions when you have gained some knowledge and expertise.

Question: What part of a martial art do you think is more important to emphasize in practice, and why?

Moshe: The emphasis depends on the goals of the student. If one's goal is sport competition he should join Taekwondo or Judo. If it is art and tradition, there are many beautiful styles of gung fu and Okinawan karate. In our dojo it is made clear

that the emphasis is self-defense. Still, the self-defense only becomes the clear central theme for the older students. It is not so relevant for the younger students. . With them we stress fun, fitness, developing agility and coordination and self esteem. We don't need to traumatize them at an early age. Different skills are taught at different ages. We emphasize sparring (Fighting, full contact) at every age because we feel it builds character; the ability to cope with life's challenges. Just today a parent, who is also an educator, told me that since his son joined the dojo his maturity has improved in the most dramatic fashion, he attributed it to the full contact fighting. One learns how far they can go in achieving their goals, they learn to respect themselves and their opponents.

Question: You are participating in a self-defense program, can you tell me about it?

Moshe: I have recently returned from a tour of American college campuses and high schools. I have distilled years of training to basic survival techniques, physical and psychological. The self-defense skills are 1 easy to learn 2. easy to use,. And 3. easy to remember. So far the program has been a great success.

Question: What is your best advice to fellow martial artists?

Moshe: Best advice: To keep training with as many different teachers as possible (once you have reached a certain level) or to train with someone who does that work for you (as I do). For the past four years I have traveled to the USA to train with the best teachers anywhere. Advice? Never get lazy, never think you know enough, never be impressed by your rank, never be afraid to get in the ring with someone, never be insulted when someone criticizes you, never be too impressed by what others say about you, always remember what reality is really like, talk to people who have been in real street fights. Rule number one: Never forget the virtues of humility. Being humble not only makes you a better person, it can save your life.

Life Wisdom

“For the blind in mind there is no physician.” (*Chinese Wisdom*)

“Questions are the basis of intelligence they open up the field for creativity and problem solving.” (*Andrew Scott*)

“Lead, follow or get out of the way.” (*Lee Iacocca*)

“Charity and personal force are the only investments worth anything.” (*Walt Whitman 1819 - 1892*)

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

“Character is higher than intellect.” (*Ralph Waldo Emerson*)

“Only so .” (*Ralph Waldo Emerson 1836*)

“Whatever is excessive is artificial, and the artificial makes it hard to believe.” (*Confucius*)

“Respect me or lose me.” (*Mother Earth*)

“I feel happy to be here, and still a little sad to be here too. Sometimes it’s a little better to travel than to arrive.” (*Zen and the art of Motorcycle Maintenance. Robert M. Pirsig*)

“Only those who are endowed with virtue can be free from trouble whether or not they have succeeded in accomplishing something.” (*Chuang tze*)

“The Master said: I do not see what use a man can be put to, whose word cannot be trusted.” (*The Analects, book Two*)

Dojo News

Hatsu Gieko – Boys Heavyweight champion – Ariel Biton

Boys MiddleWeight Champion – David Vax

Boys Lightweight Champion - Gavri Eigner

Girls Champion – 1. Naama Susman, 2. Ruthie Lipkin,

Avishai Farkash Attends 1000

This month Avishai reached a milestone, his 1000th lesson since joining the dojo. Only 10 other students have ever achieved this milestone.

Yaara Yeheskel in Third Place

Yaara Yeheskel attended lesson number 1,516, passing Avital Lehman with 1,513 and moving into third place on the time dojo attendance list.

Brown Rank Stripes - For some time now we have had cloth rank stripes to be sewn onto belts as a alternative to the tape we regularly use. This is available for all belts. Now this will be the only stripe option for brown stripes (on blue belts).
The cost is 10 NIS.

New Ranks

Baruch Belfor	First stripe, July 10
Naama Susman	Yellow belt second stripe July 10, 2006
Ruthie Lipkin	Yellow belt, July ,
Eschar Glickstein	Advanced Orange belt July 10
Elia Lorian	First stripe, July 12
David Nikifortzav	Orange belt, July 12
Orly Kulesko	Green belt, July 12
Elior Ratzbi	Yellow belt second stripe, July 12
Aviel Leoriano	First stripe, July 17
Aviel Leoriano	First stripe, July 19
Shimon Arzuan	Third, July 19
Dekel Malca	Advanced Yellow belt, July 19
Tzvi Polinski	Yellow belt second stripe, July 19
Ariel Biton	Blue belt fourth stripe, July 21
Justin Dublin	Yellow belt third stripe, July 24
Noah Leoriano	First stripe, July 24
Shmuel Agranat	Orange belt second stripe, July 24
Elroei Cohen Tzedek	First stripe, July 26
Naama Susman	Yellow belt third stripe, July 24
Amir Giat	Yellow belt fourth stripe, July 24
Eliezer Friedman	Green belt first stripe, July 24
Dalia Maltz	Third stripe, July 28

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 80 NIS, Other belts 90 NIS

Ariel Wiess **Yellow Belt**

Amitai Bendon	Orange Belt
Baila Stein	Advanced Orange
Yaara Glickstein	Advanced Orange
Doris Strauss	Green Belt
Avishai Farkash	Green Belt
Gavri Eigner	Blue Belt
Menachem Keller	Blue Belt
Ariel Biton	Blue Belt
Adam Strauss	Black Belt
Yisrael Kaplan	Black Belt
Esther	Black Belt second <i>dan</i>

Student Recognition

Dojo Spirit	Gavri Eigner, Naama Susman
Fighter of the Month	Gavri Eigner, Menachem Keller
Junior Kick boxer of the month	
Junior Female Fighter	Naama Susman
Fighting Spirit	Shimon Arzuan
Improvement Fighting Spirit	David Charbit
Grappling fights, Improvement	Aviel Leoriano
Grappling Improvement	Ruthie Lipkin , Aviel Leoriano
Submission of the month	Ariel Biton, <i>jujigatame</i> , July 7
Submission of the month	Elior Ratzbi, <i>jujigatame</i> , July 12
Submission of the month	Gavri Eigner, vs. Orly, July 12
Submission of the month	Shmuel Agarant, <i>Kesa gatame</i> , July12
Submission of the month	Adam Strauss, <i>jujigatame and three other submissions vs. Shimon</i> July21
Combination Attack	Gavri Eigner
Kicking Improvement	Naama Susman
Kickboxing Improvement	David Charbit
Kick of the Month	Ariel Biton, back spinning kick, July 10
Kick of the Month	Doris Strauss, middle kick, July 17
Punch of the Month	Naama Susman, July 12
Punch of the Month	Aharon Attias, July 12
Punch of the Month	Shimon Arzuan, July 17
Grappling Technique	Aharon Attias, arm lock, July 7
Kicking Combinations	Naama Susman
Judo Takedown	David Vax, <i>O goshi</i> , July 10
Judo Takedown	Eshchar Glickstein, <i>Dashi Barai</i> , July 10

Judo Takedown Orly Kulesko, *O uchi garei*, July 12

Takedown Shmuel Agranat, July 12

Excellent Helper Gavri, Naama, Menachem

Excellent Teaching of Techniques;

Welcome Baruch Belfor, Ben Reiser , Noah Horwitz, Reut Horwitz Oded Keller, Mazal Keller,

Welcome Back Eitan Witkin, Amitai Bendon, Daila Maltz, Kaila Maltz

Fights of the Month

Naama Susman, Ruthie Lipkin, **Grappling**, July 7

Shmuel Agranat, Eshchar Glickstein, **Kickboxing**, July 10

Yisrael Kaplan, Shimon Arzuan, **Kickboxing**, July 10

Aharon Attias, David Nikifortzav, *Judo* + **Grappling**, July 12

Elior Ratzvi, David Nikifortzav, **Grappling**, **Kickboxing**, July 12

Shimon Arzuan, Ariel Biton, **Grappling**, July 14

Eliezer Friedman, Shimon Arzuan, **Kickboxing**, July 17

Naama Susman, Baila Stein, **Kickboxing**, July 17

Noam Burns, Menachem Keller **Grappling**, July 19

Naama Susman, Dekel Malca, **Kickboxing**, July 19

Yisrael Kaplan, Eitan Susman, **Grappling**, July 21

Eitan Susman, Ariel Biton, **Kickboxing**, July 21

Adam Strauss, Shimon Arzuan, **Grappling**, July 21

Eliezer Friedman, Amir Giat, **Grappling**, July 24

The 200- 300 Club

Attendance of 200 or more lessons this academic year

Gavri Eigner 382, **Menachem** Keller 350, **Aharon** Attias 260, **Daniel**

Kurland 235, **Esther** 213, **Dekel** Malca 208,

The 100 Club

Attendance of 100 lessons or more this academic year

Yarden Malca 196, **Yaara** Glickstein 187, **Shilo** Wohl 169, **Eshchar** Glickstein

169, **Tzvi** Polinsky 166, **David** Nikifortzav 162, **Naama** Susman 160, **Eli** Furer 156,

Elinatan Ben Dayan 137, **David** Vax 134, **Shmuel** Agranat 129, **Avishai** Farkash 128, **Yamin** Friedman 127, **Justin** Dublin 125, **Shaya** Chesner 124, **Doris** Strauss 124, **David** Charbit 122, **Yaara** Yehekel 119, **Baila** Stein 115, **Ruthie** Lipkin 114, **Ariel** Biton 113, **Shabtai** Seigal 113, **Elia** Markowitz 112, **Yorai** Kaplan 109, **David** Kremer 104, **Hila** Yehekel 101,

July 2006 Attendance

Gavri Eigner 45, **Naama** Susman 44, **Elia** Leoriano 43, **Aviel** Leoriano 43, **Shirel** Leoriano 41, **Noa** Leoriano 41, **Menachem** Keller 39, **Avisahi** Farkash 36, **Aharon** Attias 34, **Shimon** Arzian 33, **Daniel** Kurland 24, **Yaara** Yehekel 22, **Eschar** Glickstein 22, **Shmuel** Agranat 19, **Shilo** Wohl 18, Ben Raiser 18, **Shabtai** Seigal 17, **Ariel** Biton 17, **Yamin** Friedman 16, **Justin** Dublin 16, **Yaara** Glickstein 16, **David** Nikifortzav 15, **Esther** 15, **Tzvi** Polanski 14, **Elior** Ratzbi 14, **David** Charbit 13, **Elroi** Cohen Tzedek 12, **Doris** Strauss 12, **Eliezer** Friedman 11, **Yisrael** Kaplan 10, **Dekel** Malca 10, **Yarden** Malca 10, **Dalia** Maltz 10, **Kaila** Maltz 10, **Amitai** Bendon 9, Baruch Belfor 9, **Mazal** Keller 9, **Orli** Kulesko 8, **Debbie** Goldstein 8, **Ariel** Wiess 7, **Amir** Giat 7, **Baila** Stein 7, **Oded** Keller 7, **Ruthie** Lipkin 6, **Noah** Horwitz 5, **Adam** Strauss 4, **Mikey** Strauss 4, Yedidya Liker 4, Moshe Maltz 4, Yosef Wolgel 4, Nachliel Rosner 4, Daniel Witkin 3, **Eitan** Witkin 3, Noam Burns 3, Yishai Haber 3, David Kremer 3, Reut Horwitz 3, Ori Friedland 2, Yisrael Friedland 2, **Donna** Tair 2, **Elinatan** Ben Dayan 2, **Eli** Furer, **Michael** Shukrun 2, **Eitan** Susman 2, Yael Goldfus 2, Gilad Wiess 1, Avi Baldasare 1, Nadav Alon 1, Moriah Cohen 1,

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

Dojo Hours

Sunday

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; Instructor: Edan Eliyahu

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

Pilates (Women only)

Instructor: Susan Clyde call 590 0148

Thursday 8:30 - 9:30 AM

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' עזוז 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 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

תמוז תשס"ו, אוגוסט 2006

במהדורה זו

האם אפשר להעביר דרגות

התפתחות הג'ודו

מילים ביפנית

ציוד

התקדמות תלמיד - **אשחר גליקשטיין**, **אורלי קולסקו**

ראיון - **משה**

חכמת חיים

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

האם אפשר להעביר דרגות משיטת לחימה אחת לשניה?

לפעמים תלמיד מתחיל בשיטה אחת ולאחר תקופה מחליט לשנות לשיטה אחרת. אם התלמיד השקיע שנה או יותר של אימון רציני והגיע לדרגה מסויימת קצת קשה לוותר על הדרגה כשעוברים לשיטה חדשה. השאלה היא האם אפשר להעביר דרגות? התשובה - תלוי.

במה תלוי?

דבר אחד זה האגו של המורה החדש והמדיניות של השיטה. אצל היפנים למשל ה"כבוד" משחק תפקיד גדול. אם באת משיטה מתחרה, אפילו אם הם ממש דומים, אתה מתחיל בחגורה לבנה. רוב השיטות היפניות של קרטו, הם מאוד דומים עם שורשים כמעט זהים, אבל, למורים האלו ההבדלים הקטנים הם ענקיים בעניינם. למשל יש לי חבר שהיה חגורה שחורה דאן שתיים בשיטת גוג'ו רו Goju ryu. הוא עבר דירה והתחיל להתאמן בשיטת סידו קרטו Seido Karate. סידו קרטו הוא תולדה של קיוקושין קרטו. המייסד של קיוקושין גם למד גוג'ו-רו Goju ryu, כך שיש הרבה במשותף בין השיטות. בכל זאת החבר שלי נאלץ להתחיל בחגורה לבנה והתקדם באותו קצב כמו שאר המתחילים. לא התחשבו בכלל בעובדה שיש לו כבר דאן שתיים בשיטה כמעט זהה.

עמוד 2

השוני - עוד מרכיב חשוב הוא השוני או הבדלים בין שיטות. אם למשל למדת שיטת שוטוקאן קרטו, שיטה מאוד נוקשה בלי הרבה תנועות שזורמות, ועברת לשיטת אייקידו שמבוסס על זרימה חופשית - הידע הקודם לא יעזור לך בכלל בשיטה החדשה, אדרבה - זה רק יגרום לך צרות כך שאתה בעצם מתחיל במינוס. אם עברת מג'ודו לשיטת ה"קוף" של קונג-פו, ההבדלים כל כך גדולים שאין ספק שהידע הקודם לא יעזור. אמנם ברוב המקרים יש לפחות משהו במשותף אבל לא מספיק כדי שאפשר להעביר דרגה. אז בעצם לא ניתן להעביר דרגות. אבל, יש יוצאים מן הכלל. למשל אנחנו שיטה שמשלבת הרבה שיטות אז אם מיישהו בא עם ידע רציני מאחת מהשיטות שאנו לומדים, אפשר לכבד את הדרגה שלהם על תנאי או לתת להם קיצור דרך. מה זאת אומרת?

למשל, בעבר היו לנו תלמידים שהגיעו מג'ודו. כיוודע לכם ג'ודו הוא חלק מהשיטה שלנו. אמרנו לתלמידים שנכבד את הדרגות שלהם אבל הם לא יעלו דרגה עד שילמדו כל מה שחסר להם מהשיטות האחרות שאנו לומדים. **נדב אלון** הגיע עם חגורה ירוקה בג'ודו. הוא היה מצויין וידע את הג'ודו ברמה גבוהה. הוא למד את הבעיטות, בריחים וכל מה שהיה חסר לו עד שהשלים את הידע שלו. כשידע את כל החומר לכל השיטות הוא נבחן על ידי סנסיי איתי לחגורה כחולה. כלומר הוא חגר את החגורה הקודמת שלו על תנאי שהוא ישלים את החסר ורק אז הכרנו למפרע בדרגה שלו.

קיצור דרך - יש כאילו שמגיעים משיטה אחרת ואנחנו לא מכירים בדרגה אבל מכירים בעובדה שיש להם ידע ויכולת יותר ממתחיל. לכן הם חוגרים חגורה לבנה אבל מתקדמים בקצב מהר מן הרגיל. לפעמים תלמיד כזה גם יכול לדלג דרגה. למשל **שיינא אדל** הגיעה עם חגורה בג'ודו. היא חגרה אצלינו חגורה לבנה אבל דילגה על צהובה ועלתה ישר לכתומה. חשוב לציין שנדב ושיינא באו עם יכולת מעל ומעבר לממוצא. נדב היה התלמיד הראשון שלנו שהגיע לחגורה שחורה. שיינא היום חיילת בקורס צלפים. פעם הגיע אלינו בחור עם חגורה גבוהה בשיטת וויצ'י רו Uechi Ryu, אחרי כמה אימונים הוא כבר הבין איפה הוא עומד והוריד את החגורה וחגר לבנה.]

התפתחות הג'ודו

יש תלמידים שלא רוצים ללמוד היסטוריה, זה פשוט לא מעניין אותם. הם שואלים "מה מעניין אותי מה שקרה לפני הרבה זמן? מה זה קשור למחיר חצאית חדשה בקניון?" יש פתגם ישן שאומר שמי שלא לומד את לקחי ההיסטוריה פשוט יהיה חייב לחזור על ההיסטוריה. בקיצור, כל מה שקרה לפנינו משפיע על חיינו ואם אתה לא מבין את זה פשוט תמצא שלאחרים תהיה יתרון עליך.

דוגמא פשוטה: אתה מאמן כדור-סל, קבוצה מעיר אחרת באה להתחרות אתך, חשוב לך לדעת את ההיסטוריה שלהם. למשל: בעבר איך התמודדו במצבי לחץ? מה עשו שהשחקן הראשי נפצע? מה קרה שהקהל צעק עליהם? כל זה ישפיע על מהלך המשחק.

אתה מחפש אומנות לחימה כדי להתגונן. חשוב לדעת את ההיסטוריה כדי שתבין את היתרונות וחסרונות של כל שיטה, מתי ואיך התפתח, למה שימש בעבר? מי שלא יודע עלול להתפתות על ידי מודעה שרואים בעיתון. היום נדבר על ג'ודו, אחד מהמרכיבים של השיטה שלנו.

Judo Connection - Sumo

האבא והסבא של ג'ודו

האבא של הג'ודו ידוע, שמו ג'וג'יטסו. הסבא הוא סומו. (כן, באמת)

סומו ידוע לכם כספורט של הגדולים (שמנים) אבל יש לו היסטוריה מפוארת ביפן. לא ידוע מתי נולד סומו אבל ידוע שלפני יותר מאלפיים שנה מתנהלים תחרויות סומו. בימים ההם אומנות הסומו כלל גם בעיטות, אגרופים ומכות יד שונות, וגם דריכה (על היריב). כל חוקי הבטיחות של היום לא היו קיימים. גם נשים וילדים השתתפו בקרבות סומו.

ג'וג'יטסו היה פעם חלק מסומו ובשלב מסוים בהיסטוריה התפתח כאומנות נפרדת. סומו התמקד בדחיפות והורדות, כלומר ביטוי של כוח, כאשר ג'וג'יטסו התמקד ב"כוח נסתר" בריחים ומשיכות שקשה להבחין בהן. (אומנות הנינג'ה גם התפתח מכאן). הדוג'ו (בית ספר) הראשון של ג'וג'יטסו שידוע לנו נוסד בשנת 1532 ונקראה דוג'ו טאקאאוצ'י על ידי סנסיי היסטורי טאקאאוצ'י. היום ג'וג'יטסו ידוע כהגנה עצמית אבל אז היה גם למטרות התקפה. ג'וג'יטסו אז כלל מכות יד ובעיטות, הפלות, חניקות וקשירת האויב בחבל. ג'וג'יטסו אז נלמדה אך ורק בסתר ובסודיות,

עמוד 3

הטכניקות היו מסוכנות מאוד. בשנת 1600 החלה ביפן תקופה של שלום ושלוה שנמשך עד 1868, תקופה זו נקראה תקופת אידו. Edo Period. התקופה הזאת הזיקה ל ג'וג'יטסו, לא היה כל כך צורך בלחימה. שמו יותר דגש על בטיחות וטכניקות שנראו יפה לעין, החלק היותר קרבי לא הודגש. למרבה המזל תקופת מיג'י Meiji Period היתה יותר אלימה והג'וג'יטסו חזרה לאיתנה. תקופת המיג'י היתה מ 1868 עד 1912, תקופה שהולידה את הג'ודו. חשוב לציין ש ג'וג'יטסו היתה אומנת הסמוראי השניה. קודם היתה אומנות החרבות ואז אומנות הג'וג'יטסו. ג'וג'יטסו גם הולידה את אייקידו.

Judo

ג'ודו

כדי להבין את הג'ודו של היום חשוב לדעת את ההיסטוריה שלו, איך ולמה הוא נולד ואיך הג'ודו המקורי התדרדר לג'ודו של היום. בתקופת המיג'י (1868 - 1912) יפן לראשונה היתה בקשר עם העולם המערבי. היפנים רצו להשתנות ורצו לחקות את דרכי המערב. הם רצו לשכוח את העבר היפני ולהיות אנשים מודרניים. שינו את מלבושם ואת התספורת המסורתית, החרימו את הסמוראי ואסרו עליהם ללבוש לבוש סמוראי מסורתי. הסמוראי תמיד הלך עם חרב. רק לסמוראי היה מותר לחגור חרב ברבים, זה היה סימן של אצילות. היפנים המודרניים אסרו על כך ומעתה היה אסור לסמוראי לחגור את ארבו. זה היה עלבון ענק ומצער. יפו המודרנית רצתה לשכוח את האלימות של אומנות הלחימה היפנית. היפנים התביישו בעבר שלהם ובמסורת העתיקה שלהם, רצו להיות "ככל הגוים" בעולם המודרני. הג'וג'יטסו היתה בסכנת חיים, צעירים

כבר לא רצו ללמוד אותה והיתה סכנה שהיא תישכח. פרופסור ג'יגורו קנו היה מחנך דגול שראה ערך באומנות לחימה. הוא ראה והבין שזה מפתח את הכבוד עצמי ומשמעת של המתאמן. הוא רצה לשמר אותה לא כאמצעי להגנה עצמית אלא לפיתוח הגוף והנשמה. הוא לקח את ג'וג'יטסו והסיר את התרגילים המסוכנים. הוא הסיר את המילה השניה "ג'יטסו", והחליף אותה ב"דו". "ג'יטסו" משמעו - טכניקת לחימה. "דו" משמעותה - "דרך" להתפתחות עצמית. (כמו "קרטה-דו", "טייקוונדו", "קנדו") אז ג'וג'יטסו נהיה ג'וג'יטסו-דו. ג'יגורו קנו פיתח את הג'ודו כספורט, דומה לספורט מערבי שהיתה אז באופנה, עם חוקים, כללי בטיחות, נקודות וכן הלאה. הוא הסביר שג'ודו מיועד "לשאוף להגיע לשלמות בתור בן אדם ולהשתמש בכוח שלנו בדרך חיובית", ג'וג'יטסו הייתה "לחימה קטלנית וחלק מאומנות הלחימה המסורתית של יפן". ג'יגורו קנו רצה להרחיק את ג'ודו מ'ג'וג'יטסו כך שהציבור הרחב ידע שכבר אין שום קשר ביניהם.

Dr. Jigoro Kano

המייסד: פרופסור ג'יגורו קנו

ג'יגורו קנו היה פסיפיסט: איש דוגל שלום ומנוגד לאלימות. הוא נולד ביפן בשנת 1860 ונפטר בשנת 1938. הוא היה ילד חלש וחולני ולמד ג'וג'יטסו כדי לחזק את גופו ורוחו. בשנת 1882 פתח את הבית ספר (דוג'ו) הראשון לג'ודו. שם הדוג'ו - קודוקאן. הוא התחיל עם 7 תלמידים. בשנת 1903 ביקר בארצות הברית וייסד שם את הבית ספר האמריקאי הראשון לג'ודו בעיר Seattle. הוא חזר לארה"ב בשנת 1932 והקים ארגון ג'ודו אמריקאי. כשהוא נפטר הוא היה דאן 12, הדרגה הכי גבוהה שהייתה אי פעם בג'ודו. ד"ר קנו היה בוגר אוניברסיטה, בשנת 1881 השלים את לימודיו באוניברסיטה הממלכתית של טוקיו. לאחר מיכן היה מנהל בית ספר גאקושין בטוקיו.

International Sport

ספורט בין לאומי

החלום שלו היה לראות את ג'ודו כספורט בין לאומי וכספורט אולימפי. לשם כך שוב הוציא את התרגילים הכי קטלניים והכי מתאימים להגנה עצמית כדי שג'ודו יתקבל כספורט. הוא מאוד רצה שהקהילה הבין לאומית תראה את ג'ודו כספורט תרבותי, לייצג את יפן באופן חיובי ולא אכזרי. חשוב להבין שיפן של אז היה ידועה בתור מדינה אגרסיבית ותוקפנית, מדינה שהתקיפה את אויביה והתחילה מלחמות. פרופסור קנו הצליח במשימתו. בשנת 1968, שנים רבות לאחר מותו, ג'ודו התקבל כספורט אולימפי.

World War Two

מלחמת העולם השנייה,

ארצות הברית הביסה את יפן במלחמת העולם השנייה ויפן נפלה תחת משטר אמריקאי קפדני. היות והיתה ליפן היסטוריה עתיקה של אלימות ותוקפנות, האמריקאים אסרו על היפנים להתאמן באומנות לחימה. היה אסור ללמוד קרטה או ג'וג'יטסו. שוב שינו את הג'ודו כדי שיהיה יותר ספורט ופחות לחימה וכך האמריקאים התירו ליפנים להמשיך להתאמן בג'ודו ואפילו לארגן תחרויות אפילו שחל איסור מוחלט על לימוד קרטה וג'וג'יטסו. (היו כאלו שהמשיכו ללמוד בסתר).

עמוד 4

Helio Gracie of Brazil

המפגש עם הליו גרסי

הליו גרסי היום בן יותר משמונים שנה. האם אתם מכירים את שמו? כנראה שלא, אבל אתם חייבים לו תודה. אתם למדתם הרבה ממנו. הליו נולד בברזיל, שם עדיין מתגורר היום. כמו הרבה גדולים באומנות הלחימה, הוא היה ילד רזה ולא חזק. אחיו, קרלוס גרסי, היה יותר חזק. קרלוס למד ג'וג'יטסו ממורה יפני שהגיע לברזיל. מדובר בתחילת המאה הקודמת. הליו נחשב חלש מידי ללמוד אומנות קשוחה זו, אז הוא ישב בצד והסתכל. כל יום הוא צפה בשיעור של קרלוס עד שיום אחד קרלוס היה חולה. התלמידים התאכזבו. הליו אמר שהוא ילמד את השיעור ג'וג'יטסו. למרבה ההפתעה הליו הדגים יכולת נפלאה. מעתה הליו היה חלק מהקבוצה. אבל החיו היה חלש וקטן, אז הוא שינה את התרגילים. לאט לאט הוא הכניס שינויים קטנים שיאפשרו בן אדם פחות חזק לנצח בן אדם יותר חזק. התוצאה: ג'וג'יטסו ברזילאי, אחת השיטות הטובות בעולם היום. הוא לימד את אחד עשר בניו וגם את האחיינים. רודריגו גרסי והנזו גרסי גרים בארה"ב, אני זכיתי ללמוד אצלם. רוב התרגילי קרקע שאנו עושים באים מהשיטה של הליו חזק. דרך אגב, למרות גילו המופלג הוא עדיין מתאמן ומלמד ועושה תרגילים על בניו ונכדיו.

הליו כבר נהיה מפורסם כלוחם ומורה מצטיין בברזיל. באוקטובר 1951 הגיעו לברזיל שני אלופי ג'ודו מיפן, מסהיקו קימורא, דאן 7 וקאטו, דאן 5. מסהיקו קימורא היה בלתי מנוצח ביפן כבר שנים רבות, הוא היה מתאמן 9 שעות ביום ועושה 500 שכיבות שמיכה כל יום. הליו הציע להם קרב. הקרב התנהל בריו דה ג'נירו לפני 20,000 צופים. הקרב הראשון היה נגד קאטו, ששקל 20 קילו יותר מהליו הרזה. קאטו עשה הרבה הטלות ג'ודו מוצלחות נגד הליו, אבל הליו לא נכנע. אחרי 6 דקות הליו טפס את היפני בחניקה וחנק אותו עד שנרדם. קימורא שקל 40 קילו יותר מהליו וחשב שאין טעם לקרב. הוא אמר אם הליו יחזיק מעמק 3 דקות הוא יכול לחשוב על עצמו כהמנצח. הקרב נמשך 13 דקות עד שאחיו של הליו, קרלוס, ביקש לעצור את הקרב. מסהיקו אמר להליו אחרי הקרב שהברזילאים משתמשים בהרה טכניקות שהיפנים כבר שכחו. התרגילים האלו היו מהתקופה לפני שג'ודו נהיה יותר ספורט ופחות אומניות לחימה. היפני ביקש מהברזילאי לחזור איתו ליפן ולמד את היפנים ג'וג'יטסו. הליו סירב ונשאר עד היום בביתו הצנוע בברזיל.

חוזרים למקור

אנחנו מנסים לחזור למצב שהיה לפני שאומנות לחימה נהייתה אומנות, תרבות וספורט. לחזור לחימה והגנה עצמית. אנחנו לא בעידן השלום. אנחנו בעידן הסכנים והחוטפים, אנסים ומתאבדים. אז כמו שנססי איתי אומר "אם אתה רוצה ללמוד לרקוד, לך למכון ריקודים, כאן לומדים להילחם." אז אנחנו לומדים ג'ודו, וגם משלבים בחזרה את הג'וג'יטסו ואת הנקודות תורפה ואת המכות והבעיטות וכל התרגילים ה"לא ספורטיביים" ולא יפים שהוציאו במשך השנים. אנחנו לומדים את האמת של הרחוב, בלי חוקים וכלי נקודות. לפני כמה שנים ביקר אצלינו איש הג'ודו הדגול חנוך ויאגס ז"ל. הוא זכה ללמוד אצל יפנים, גדולי הג'ודו, מהדור הישן. חנוך היה לוחם רציני שלא התרשם בקלות מאף אחד, הוא היה ממעט במילים אבל אמר לי "מה שאתם עושים פה זה הג'ודו הישן, המקורי." מחמאה יותר גדולה לא יכולנו לקבל.

מילים ביפנית

דוג'ו - בית ספר "מקום שבו לומדים את הדרך"

סייזא - צורת ישיבה מסורתית. כך ישבו הסמוראי.

קרטה - יד ריקה.

קומיטה - קרב חופשי.

וואזא - טכניקה

שימי וואזא - טכניקות של חניקה

אוקמי - אומנות הנפילה, איך ליפול נכון כך שלא נפצע.

זמפוקמי - גילגולים.

ריו - שיטה, "זרם"

קוהיי - תואר לתלמיד עם דרגה מתחת לחגורה שחורה. כלומר אם אתה מתחת לחגורה שחורה החבר שלך

באימון הוא קוהיי אם אתה בעל אותה הדרגה או אם הוא נמוך ממך (בדרגה).

סמפיי - תלמיד בכיר, עוזר מאמן.

סנסיי - מורה, "זה שקדם לפניך".

שיהן - מורה בכיר, דאן 5 ומעלה.

עמוד 5

סייקו שיהן - הבכיר מבין השיהן, "גדול השיהן". המורה שלי, סייקו שיהן שיגורא אויאמא, היה הבכיר מבין

השיהן בשיטת קיוקושין קרטה בארצות הברית. הוא היה אז דאן 8.

סושו - מייסד שיטת קרטה.

קנצ'ו - נשיא אגודת קרטה.

דומו אריגטו - תודה רבה

לא להשאיר ציוד בדוג'ו - הורים - תזכירו לילדים לקחת את הציוד והביגוד ששילמתם עבורו. חבל, הציוד עולה כסף. תלמידים - תזכרו כל יום אחרי האימון תביאו את הביגוד וציוד שלכם הביתה.

לזכור להביא ציוד לדוג'ו - יש גם תלמידים שקונים ציוד ואז שוכחים את הציוד בבית - גם זה לא עוזר. לזכור תמיד להביא את הציוד ולהשתמש בו באימון.

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

כפפות - סוגים וצרכים

בדוג'ו אנו עושים אימונים מסוגים שונים ולכן יש לנו כפפות מסוגים שונים. את כל סוגי הכפפות ניתן לרכוש בדוג'ו במכירים של ארה"ב.

כפפות איגרוף - שאנו עושים קרבות איגרוף, איגרוף תאילנדי, וקיקבוקסינג (בעיטות ואגרופים) אנו משתמשים בכפפות איגרוף. יש להם הרבה ריפוד שמגן על הידיים שלנו ועל הגוף והפנים של היריב בקרב. עדיף שלכל תלמיד יהיה זוג משלו כך שהזיעה של האחד לא ילך על השני.

כפפות האבקות/לחימה חופשית - היות ואנו גם עושים קרבות "סגנון חופשי" שמשלבים האבקות, ג'ודו, וג'וג'יטסו ביחד, יש צורך בכפפות מיוחדים שמצד אחד מגינים עלינו ועל היריב בקרב אבל מצד שני גם מאפשרים לנו להשתמש בידיים ובאצבעות לתפוס ולעשות טכניקות של ג'ודו/ג'וג'יטסו והאבקות. הכפפות האלו מרופדות אבל האצבעות חופשיות.

כפפות שק - אחרי תקופה של אימונים שמים לב לחתכים ושריטות בידיים. לפעמים העור נקרא ושוורף באצבעות. זה נגרם עקב אגרופים רבים על השק או על הכריות. הפתרון? כפפות שק.

עוטפים לידיים **Hand wraps** - מתאגרים רציניים עוטפים את הידיים ורק אחר כך לובשים את הכפפות איגרוף, כך יש להם יותר הגנה עבור הידיים. גם אפשר ללבוש אותם כמו כפפות שק - להגנה על הידיים בזמן שנותנים מכות לשק איגרוף או לכריות.]

חולצות חינם - כל מי שמביא תלמיד חדש שנירשם לשנה שלמה, מקבל חולצה חינם.

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

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

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

עמוד 6

התקדמות תלמיד - אשחר גליקשטיין

27.12.04	פס שני
31.1.05	פס שלישי
9.3.05	פס רביעי
27.3.05	חגורה צהובה
6.4.05	פס ראשון
20.4.05	פס שני
18.05.05	פס שלישי
30.5.05	פס רביעי
17.10.05	חגורה כתומה
6.1.06	פס ראשון
20.2.06	פס שני
27.3.06	פס שלישי
	פס רביעי
10.7.06	חגורה כתומה מתקדמת

התקדמות תלמידה - אורלי קולסקו

23.7.03	פס ראשון
17.9.03	פס שני
15.10.03	פס שלישי
28.11.03	פס רביעי
18.2.04	חגורה צהובה
24.3.04	פס ראשון
	פס שני
21.6.04	פס שלישי
13.9.04	פס רביעי
17.11.04	חגורה כתומה
10.1.05	פס ראשון
21.2.05	פס שני
25.4.05	פס שלישי
30.5.05	פס רביעי
15.8.05	חגורה כתומה מתקדמת
12.7.06	חגורה ירוקה

ראיון עם משה כ"ץ מאת נעמי מילאנו

שאלה: באיזה שיטה או שיטות אתה מתאמן ומלמד?

משה: אנחנו מתאמנים בקיקבוקסינג, אגרוף תאילנדי, קרטה. גם בג'ודו, האבקות, ג'וג'יטסו, נקודות תורפה ועוד מספר שיטות.

שאלה: באיזה שיטה התחלת ומדוע עברת לעוד שיטות?

משה: לפני יותר מעשרים שנה, התחלתי קרטה שורין רו. שעברתי ללוס אנג'לס למדתי נינג'יטסו אצל פרנק דוקס. עשו עליו סרט בשם "ספורט הדמים" בכיכובו של ז'ן קלוד ואן דאם. בנו-יורק למדתי קיוקושין קרטה עד שעליתי לארץ בשנת 1989 והתחלתי להתאמן אצל איתי גיל. בחופשות בארה"ב אני גם מתאמן אצל

מורים בכירים אחרים, למשל פרופסור ארתור כהן שהסמיך אותי בנקודות תורפה, למדתי קונג-פו אצל סיפו צ'אן קווק צ'או, האבקות אצל מרק הטמייקר ועוד.

שאלה: מה אתה מצפה מתלמיד?

משה: שיגיע לשיעור בזמן, יתאמן באופן רציני ויתמיד. אני לא מצפה שכל תלמיד יהיה אלוף האלופים, זה גם לא חשוב. העיקר שיגשים את עצמו, יפתח ביטחון עצמי ויכולת להתגונן.

עמוד 7

חכמת חיים

"תלמד כל מה שמעשי, תעזוב כל מה שלא מעשי, תפתח את מה שבאמת מתאים לך." (ברוס לי)

"אני לא מפחד מהעשרת אלפים תרגילים שעשית פעם אחת, אני מפחד מהתרגיל הבודד שעשית עשרת אלפים פעמים" (פתגם, מנור שאולין, סין)

חדשות הדוג'ו

מבחן אצל סנסיי איתי- במהלך חודש אוגוסט, מבחן לדרגות גבוהות, כחולה עד שחורה דאן שתיים.

קבוצות חדשות

בנים - קרטא - גילאים ארבע וחמש, ימי שלישי: שעה ארבע אח"צ עד חמש. 100 ש"ח לחודש, חוזרים בספטמבר פס חום

יש לנו פסים מיוחדים לפס חום (על חגורה כחולה), במקום נייר דבק יש רצועת בד, בעצם יש לנו את זה לכל הדרגות אבל עד עתה מעטים בחרו להשתמש בו. העלות = 10 ש"ח.

דרגות חדשות

ירדן מלכה - חגורה כתומה 19.6.06

אורי פרידלנד - פס שני 27.6.06

אהרון אטיאס - חגורה ירוקה פס שלישי 3.7.06

שמואל אגרנט - חגורה כתומה פס ראשון 3.7.06

שילה וואהל - חגורה ירוקה פס ראשון 5.7.06

רותי ליפקין - חגורה צהובה 7.7.06

ברוך בלפור - פס ראשון 10.7.06

אשחר גליקשטיין - חגורה כתומה מתקדמת 10.7.06

אליה לאוריאנו - פס ראשון 12.7.06

אליאור רצבי - חגורה צהובה פס שני 12.7.06

אורלי קולסקו - חגורה ירוקה 12.7.06

דוד ניקיפורצב - חגורה כתומה 12.7.06

אביאל לאוריאנו - פס ראשון 17.7.06

שיראל לאוריאנו - פס ראשון 19.7.06

דקל מלכה - חגורה צהובה מתקדמת 19.7.06

צבי פולינסקי - חגורה צהובה פס שני 19.7.06
שמעון ארזואן - פס שלישי 19.7.06
אריאל ביטון - חגורה כחולה פס רביעי 21.7.06 כ"ה תמוז
שמואל אגרנט - חגורה כתומה פס שני 24.7.06
נועה לאוריאנו - פס ראשון 24.7.06
ג'סטין דבלין - חגורה צהובה פס שלישי 24.7.06
אלרועי כהן צדק - פס ראשון 26.7.06
נעמה זוסמן - חגורה צהובה פס שלישי 26.7.06
אמיר גיאת - חגורה צהובה פס רביעי 26.7.06
אליעזר פרידמן - חגורה ירוקה פס ראשון 26.7.06
דליה מאלץ - פס שלישי 28.7.06

עמוד 8

ציון לשבח

רוח הדוג'ו: נעמה זוסמן, גברי אייגנר, מנחם קלר
לוחם החודש - אדם שטראוס, גברי אייגנר, מנחם קלר
לוחמת החודש - נעמה זוסמן
קיקבוקסר החודש צעירים - דקל מלכה
רוח לחימה - אשחר גליקשטיין
שיפור רוח לחימה - אורלי קולסקו
בעיטת החודש - אריאל ביטון, בעיטה לראש, בעיטה מסובבת לאחור, 10.7.06
בעיטת החודש - גברי אייגנר, ברכיה (היזה גרי) 12.7.06 נגד אורלי
בעיטת החודש - אהרון אטיאס, בעיטה גבוהה 12.7.06
בעיטת החודש - דוריס שטראוס, בעיטה אמצעית 17.7.06 נגד אשחר
בעיטה עם עוצמה - איתן זוסמן
שיפור בעיטות ואגרופים - גברי אייגנר
שילוב בעיטות - מנחם קלר
אגרופ החודש - נעמה זוסמן, אגרופ לבטן, 12.7.06
אגרופ החודש - שמעון ארזואן 17.7.06
שילוב אגרופים - אהרון אטיאס
הגנה נגד אגרופים - גברי אייגנר
התקדמות קרבות קרקע - דניאל קורלנד
הצטיינות כללית והישגים נאים - שמעון ארזואן
שיפור קרבות קרקע - אורלי קולסקו, דוד ניקיפורצב
שיפור תרגיל קרקע - דקל מלכה
התקדמות כללית - נעמה זוסמן
ברית החודש - אהרון אטיאס, נעילת יד נגד דוד נ. 7.7.06
ברית החודש - אריאל ביטון, ג'וג'יגאטמה 7.7.06
ברית החודש - אשחר גליקשטיין, בעיטה לבטן, 10.7.06
ברית החודש - אליאור רצבי - ג'וג'יגאטמה 12.7.06
ברית החודש - גברי אייגנר, 12.7.06 מספר הכנעות

ברית החודש - שמואל אגרנט, חניקה, קסה גאטאמה, נגד דוד 12.7.06
ברית החודש - מנחם קלר, חניקה, בריח על היד, נגד דניאל 19.7.06
ברית החודש - אדם שטראוס, נגד שמעון 21.7.06
הצטיינות בעיטות - אדם שטראוס, ישראל קפלן
הצטיינות ג'ודו - מנחם
הצטיינות קרבות קרקע - אביאל לאוריאנו
התקדמות כושר וקרבות קיקבוקסינג, איגרוף - נעמה זוסמן
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - דוד וקס, או גושי 10.7.06
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - אשחר גליקשטיין, דשי באראי נגד מנחם, 10.7.06
הצטיינות לימוד תרגיל - מנחם, גברי
ברוכים החוזרים - אמיתי בנדון, איתן ויתקין,
ברוכים הבאים - שמעון ארזואן, בן רייזר, נועם ברנס, אלרועי כהן צדק, נועה הורביץ,
רעות הורביץ, עודד קלר, מזל קלר,

קרבות החודש

דניאל קורלנד, שילה וואהל, סגנון חופשי, 3.7.06
 ישראל קפלן, שמעון ארזואן, סגנון חופשי, 3.7.06
 נעמה זוסמן, רותי ליפקין, קרקע, 7.7.06

עמוד 9

אשחר גליקשטיין, שמואל אגרנט, קיקבוקסינג, 10.7.06
 גברי אייגנר, שבתי סיגל, סגנון חופשי, 10.7.06
 ישראל קפלן, שמעון ארזואן, קיקבוקסינג, 10.7.06
 אליאור רצבי, דוד ניקיפורצב, קיקבוקסינג, 12.7.06
 דוד ניקיפורצב, אהרון אטיאס, סגנון חופשי, 12.7.06
 נעמה זוסמן, ביילא שטיין, קיקבוקסינג, 17.7.06
 שמעון ארזואן, אריאל ביטון, קרקע, 14.7.06
 שמעון ארזואן, אליעזר פרידמן, קיקבוקסינג, 17.7.06
 מנחם קלר, נועם ברנס, קרקע, 19.7.06
 דניאל קורלנד, מנחם קלר, קרקע, 19.7.06
 נעמה זוסמן, דקל מלכה, קיקבוקסינג, 19.7.06
 איתן זוסמן, אריאל ביטון, קיקבוקסינג, 21.7.06
 איתן זוסמן, ישראל קפלן, קרקע, 21.7.06
 אמיר גיאת, אליעזר פרידמן, קרקע, 24.7.06
 ישראל קפלן, אדם שטראוס, סגנון חופשי, 28.7.06

נוכחות חודש יולי 2006

גברי אייגנר 45, נעמה זוסמן 44, אליה לאוריאנו 43, אביאל לאוריאנו 43, שיראל לאוריאנו 41, נועה לאוריאנו 41, מנחם קלר 39, אבישי פרקש 36, אהרון אטיאס 34, שמעון ארזואן 33, דניאל קורלנד 24, יערה יחזקאל 22, אשחר גליקשטיין 22, שמואל אגרנט 19, שילה

וואהל 18, בן רייזר 18, שבתי סיגל 17, אריאל ביטון 17, ימין פרידמן 16, ג'סטין דבלין 16, יערה גליקשטיין 16, דוד ניקיפורצב 15, אסתר 15, צבי פולינסקי 14, אליאור רצבי 14, ישראל קפלן 12, דוד שרביט 13, אלרועי כהן צדק 12, דוריס שטראוס 12, אליעזר פרידמן 11, דקל מלכה 10, ירדן מלכה 10, קיילא מאלץ 10, דליה מאלץ 10, אמיתי בנדון 9, מזל קלר 9, אורלי קולסקו 8, **דבי** גולדשטיין 8, אריאל וייס 7, ברוך בלפור 9, אמיר גיא 7, ביילא שטיין 7, עודד קלר 7, **רותי** ליפקין 6, נועה הורביץ 5, אדם שטראוס 4, מייקי שטראוס 4, ידידיה ליקר 4, יוסף וולגל 4, נחליאל רוזנר 4, דוד וקס 3, דניאל ויתקין 3, משה מאלץ 4, נועם ברנס 3, ישי הבר 3, איתן זוסמן 2, דוד קרמר 3, אורי פרידלנד 2, ישראל פרידלנד 2, מיכאל שוקרון 2, דנה תאיר 2, רעות הורביץ 3, איתן ויתקין 3, נדב אלון 1, אבי בלדסר 1, גלעד וייס 1,

תחרות משפחות - נוכחות חודש יולי

משפחת לאוריאנו: אליה 43, אביאל 43, שיראל 41, נועה 41 = 168
 משפחת קלר: מנחם 39, מזל 9, עודד 7 = 55
 משפחת זוסמן: נעמה 44, איתן 2, סה"כ = 43
 משפחת גליקשטיין: אשחר 22, יערה 16, סה"כ = 38
 משפחת פרידמן: ימין 16, אליעזר 11, = 27
 משפחת מאלץ: קיילא 10, דליה 10, משה 4 = 24
 משפחת יחזקאל: יערה 22, הילה 0 = 22
 משפחת מלכה: ירדן 10, דקל 10 = 20
 משפחת שטראוס: דוריס 12, אדם 4, מייקי 4, נועם דב 0, = 20
 משפחת הורביץ: נועה 5, רעות 3 = 8
 משפחת ליפקין: רותי 6, צדוק 0, עטרה 0, סה"כ = 6
 משפחת ויתקין: איתן 3, דניאל 3 = 6
 משפחת פרידלנד: אורי 2, ישראל 2, סה"כ = 4

קבוצת השלש מאות

גברי אייגנר 383, מנחם קלר 351

קבוצת המאתים

אהרון אטיאס 261, דניאל קורלנד 235, אסתר 215, דקל מלכה 208,

קבוצת המאה

ירדן מלכה 196, יערה גליקשטיין 189, אשחר גליקשטיין 171, שילה וואהל 169, צבי פולינסקי 166, דוד ניקיפורצב 162, נעמה זוסמן 160, אלי פורר 156, אלינתן בן דיין 137, דוד וקס 134, אבישי פרקש 130, שמואל אגרנט 129, ימין פרידמן 127, ג'סטין דבלין 126, דוריס שטראוס 126, שעיה צ'סנר 124, דוד שרביט 124, יערה יחזקאל 123, ביילא שטיין 116, אריאל ביטון 116, רותי ליפקין 114, שבתי סיגל 113, אליה מרקוביץ 112, יוראי קפלן 109, דוד קרמר 104, הילה יחזקאל 101,

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

+ 2,124 1. אסתר

1,915 2. אדם שטראוס

1,527 3. יערה יחזקאל

1,513 4. אביטל להמן

1,494 5. דסי להמן

1,350 6. גברי אייגנר

1,338 7. אביב יחזקאל

1,299 8. יהודה וקס

1,255 9. מיכל להמן

+ 1,170 10. ישראל קפלן

1,162 11. הילה יחזקאל

1,090 12. זוהר אייגנר

+ 1,078 13. נדב אלון

+ 1,064 14. איתן זוסמן

1,040 15. אבישי פרקש

945 16. אביאל בן נאה

851 17. מייקי שטראוס

838 18. אריאל ביטון

811 19. בניה בן נאה

+787 20. אבי בלדסר

781 21. אילנה קירשנר

758 22. שילה וואהל

710 23. נחמי גרינשטיין

703 24. קיילה בן שוחט

652 25. דניאל פרץ

650 26. ביילא שטיין

642 27. מנחם קלר

630 28. שיר פרץ

+628 29. ברק פלד

622 30. שחר פרץ

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

כוכבים עולים

אורלי קולסקו 465, ימין פרידמן 459, אלינתן בן דיין 433

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 בהזרכת 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

בהזרכת סוזן קלייד טלפון 590 0148 (נשים ובנות בלבד)
יום חמישי 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, יערה גליקשטיין