

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

June 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

Wait a Minute!

USA Tour

Why The Belt?

Sometimes It's Not the Gas in Your Tank by Mark Hatmaker

Student Progress: **Yaara Glickstein**

Student Interview with Naama Susman

Dojo T shirts for sale!

Free T-shirts

Life Wisdom

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

Wait A Minute!

I have spent many years in the martial arts/karate as a student and teacher. I have seen thousands of students come and go. I have seen the wonderful effects the training and discipline has had on students and I have seen the many who dropped out too soon and never reaped the rewards. Now I have to talk with you.

A student who recently stopped training came up to me on the street and tried to explain or apologize for not showing up at the dojo anymore. She began with “I tend not to stick with things and...” I found an excuse to get away, truthfully I have heard it all before. I am sad for this student because I know how much she needs the training. I am sad for all those who will never know what they are missing.

Where to begin?

Martial arts training builds people up, empowers them and develops self esteem. The training improves personal discipline, helps them in school, teaches them to cope with anger, frustration and challenges. The training improves coordination and physical fitness. This is not theory, I have seen magical changes with my own eyes. I have students who came to me because physical therapist recommended this activity. Many came due to the recommendations of psychologists or other therapists. Today I look at these same people and I see strong, fit, emotionally balanced young adults. Do I take all the credit? Of course not, there are many factors in a child’s life. But I know what I have seen.

Need for Exercise

I look around and I see many children and adults out of shape. Now being in shape should not be viewed as being reserved for the fitness fanatics or people obsessed with “looking good”. By now we should all realize that exercise is essential for our quality of life. Carrying around extra weight will cause difficulties for your heart, put strain on your joints, cause problems in your knees and hips, back pain and much more. Medical experts say there is no greater cure than regular exercise. Modern man no longer needs to work physically for his food; he does not build his own home or plant his own crops. Most do not even do their own gardening or walk. As one relative of mine said “I will not do anything I can pay someone else to do.” But we were not designed to live this way, our bodies require the exercise, it is part of the design and our bodies will not function properly without it. These are plain truths. Yet, we chose to ignore this until we are in pain.

Children

Childhood is the time to develop good habits and it is the job of the parents to help them develop these good habits. It is your responsibility so don’t tell me “He does not want to!” When I look at my own personal behavior, now as an adult, I realize how much of it I owe to my parents guidance when I was very young. I remember learning “the value of

a dollar” when I played Ice Hockey and needed expensive equipment. I got a job delivering newspapers Sunday mornings and selling magazines door to door. My father taught me to stand up for myself and not back down. He taught me to pay people on time and thank them for a job well done. He taught me that when doing business with someone over the phone, always ask them their name and thank them at the end of the conversation, using their names. Much of what I am today, if not all, I owe to the early education I received from my parents and the example they showed me. That is the job of the parent. So allow me to be blunt; if you have a child who does not exercise, who does not spend hours a day playing ball, who is overweight, who is physically lazy; it is your responsibility to make him/her move. Should you “force them against their will”? No, but you present physical training as part of they must do. They must go to school, they must eat healthy food, they must get a haircut, they must shower, they must go to the dentist and they must take care of their bodies. If they do not develop this habit of exercise and stretching, they will be spending a lot of time visiting doctors, physical therapist and psychologists for years to come. In the long run exercise is the cheapest and easiest way to stay healthy.

Lifetime Activity

One of the many advantages of martial arts over other activities is it is an activity that one can do for a lifetime. I do not know many adults who still play soccer or basketball but I know many who practice some aspect of martial arts. I know many people who began with competitive martial arts like judo, kickboxing or taekwondo. As they got older they focused more on the drills and exercises, the stretching and flexibility. Some moved to the artistic aspects like *kata* or the meditative aspects of Tai Chi. Many continue the full training into their older years. Bill Wallace is over 60 and can still kick to the head, Joe Lewis at 60 plus can still knock out younger opponents with his punches and side kick, Helio Gracie at 80 plus can still throw around his children and grandchildren, all of whom train in Brazilian jujitsu (now there is a family you don't want to mess with), Arthur Cohen at 60 plus can take you to the ground with a one finger pressure point. I can go on and on but the point is clear, so lets get back on the matt and start training.

USA Tour

I recently completed my second tour of the USA. I was in seven states over a period of 15 days. This involved an international flight, four domestic flights, four bus rides of 4 or more hours, trains, taxis and plenty of walking. I taught college students including members of the US Air Force, the Harvard Boxing club, the “Mixed Martial Arts Club” of Binghamton, the “Extreme Martial Arts” group of Virginia, and members of “Take Back the Night”; a group protesting violence against women.

Why The Belt?

Sometimes students ask, “Why do I need to wear a belt?” They like earning the belt but are reluctant to actually keep it on during class. So why is the belt important?

In an age when people get excited about something and then drop it just as quickly (fashions, music, etc) the belt symbolizes that you are actually dedicated to something over a long period of time. It shows that you started something and are sticking with it, you have a goal and you are pursuing it. The belt shows you are not just “talking the talk” but you are “Walking the walk”. You set your mind to something and you are achieving it. That indeed is something to be proud of. You are now a role model to others. Remember, “Quitters never win and winners never quit.”👊

SOMETIMES IT'S NOT THE GAS IN YOUR TANK

Be forewarned this info is anti-dogma and liable to save you beaucoup dollars in needless nutritional supplementation.

I often field a variety of nutritional and oral supplement questions as they pertain to the combat athlete. I usually reply with the simplistic but honest, “*Me? I eat whatever I want in sensible quantities, whenever I want.*” That advice may seem unfulfilling but, there's really nothing more that I can say. Years of research (by smarter minds than mine--and that's pretty easy to find) show categorically that there are no magic supplements (beyond the illegal kind) and no pseudo-scientific combinations of standard foods or supplements that make champions. Surveys of athletes' diets have revealed a shocking variety of differing meal plans, opposing supplement regimens and/or seemingly counter-intuitive diets. [Remember the Great Gama and his ilk downed gallons of buttermilk and pounds of almonds while wrestling in the hot sun. The great Hindu wrestlers of the past also scrupulously practiced celibacy even eschewing masturbation. How many wanna be just like the Great Gama now?]

Back to the issue at hand. If we see athletes performing well while taking in such a wide variety of fuel then it stands to reason that the fuel itself, beyond the standard balanced diet, just may not be the factor that creates successful combat athletes. So, what *is* the single common denominator in the successful combat athlete profile? You're way ahead of me, I'm sure. **That factor is quantity and caliber of work.**

That's it. No matter the diet, as long as it provided enough calories and vitamins and minerals (and trust me, if you live in the industrialized world you are getting what you need) the deciding factor is the work ethic. Now, before I start hearing from nutritional information junkies who want to fire back with precise nutritional breakdowns of what is needed to produce a fighter allow me to say that I will present further documentation for the presented premise at a later date. Here, I've just proffered the idea in generalized terms. *Fuel is fuel, the work is everything.*

Allow me to close today with an analogy regarding nutritional intake. We have a car with a full tank of gas and we want to make it from Point A to Point B. The distance is an even 100 miles. What factors decide how quickly we can make that trip? Among them are traffic, terrain, the condition of the roads, et cetera. These factors are the ones that deserve our attention. It is a curious intellect that decides that we need to put **more** gas into an already full tank to get somewhere faster.

One more time. Once our bodies' have the nutritional intake required to maintain

homeostasis (and again the sensible industrialized diet provides that in spades) adding gas to the tank does *nothing* but lead to overflow. Why waste the time and the money? The real payoff is in the training.

Thanks everyone and have a great weekend,

Mark Hatmaker

Student Progress – Yaara Glickstein

First stripe	November 15, 2004
Second stripe	December 29, 2004
Third stripe	February 7, 2005
Fourth stripe	March 23, 2005
Yellow belt	April 24, 2005
First stripe	May 18, 2005
Second stripe	June 6, 2005
Third stripe	June 15, 2005
Fourth stripe	August 3, 2005
Orange belt	December 5, 2005
First stripe	January 9, 2006
Second stripe	February 1, 2006
Third stripe	March 20, 2006
Fourth stripe	May 22, 2006

Student Interview with Naama Susman

by Elinatan Ben Dayan

Question: How did you hear about the dojo?

Naama: I had trained here once and dropped out and then my brother Eitan (a black belt) convinced me to come back. Also my friends started coming so I came too.

Question: Which style do you prefer? (Of the many styles we train in)

Naama: I like them all.

Question: With whom do you like training the most?

Naama: With Ruthie Lipkin.

Question: Which types of fights do you enjoy the most?

Naama: Grappling.

Question: What are your ambitions?

Naama: To be like my brother Eitan and have a black belt.

Question: Are your parents pleased with the dojo?

Naama: Don't know, I guess so.

Question: Does Eitan help you at home sometimes, teach you techniques?

Naama: He is usually not home.

Life Wisdom

“Do not underestimate the power of the human spirit.” (*Mortal Combat*)

“If water has not accumulated to sufficient depths, it does not have the power to carry a large boat.” (*Chuang tze*)

“Faith in yourself is all you need.” (*Mortal Combat*)

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

“Only so much do I know, as I have lived. Instantly we know whose words are loaded with life, and whose are not.” (*Ralph Waldo Emerson 1836*)

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

“It's hard to stay mad when there's so much beauty in the world. Sometimes I feel like I'm seeing it all at once and it's, too much. My heart fills up like a balloon that's about to burst. And then I remember to relax and stop trying to hold on to it. And then it flows through me like rain and I can't feel anything but gratitude, for every single moment of my stupid little life. You have no idea what I'm talking about I'm sure but don't worry - You will someday.” (*American Beauty*)

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

”No money would rule me.“ (*Meyer Lansky*)

Dojo News

Hatsu Gieko – Our annual event will take place Monday July 10 at 4 PM. For those unfamiliar with it, it is sort of a student recognition day. We begin with a workout, performing many kicks and punches, continue with performances, fights and conclude with awards. Students will receive trophies and medallions based on the effort they put in during the past year. We do require 40 NIS to cover the cost of the trophies and medallions. Family and friends are welcome to attend.

Performances - If anyone is interested in performing at this event, please speak to me.

Fights - If anyone is interested in competing at this event, please sign up at the dojo.

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.

Yoga Class

For those who don't know yet, we have a yoga class every Sunday and Thursday night at 7 PM. It is taught by Edna Eliyahu, an experienced yoga instructor. This past year Edna traveled to India to train. Her students rave about her.

Free trial lesson. 175 NIS per month. Call 535 7122

New Ranks

Shmuel Agranat	Orange belt, April 24, 2006
Daniel Kurland	Advanced Orange belt, April 24
Ruthie Lipkin	Third stripe, April 24,
Yarden Malca	Yellow belt fourth stripe, May 1,
Dekel Malca	Yellow belt third stripe, May 1,
Eli Furer	Advanced Yellow belt,
Sadok Lipkin	First stripe, May 17
Menachem Keller	Advanced Green belt, May 17
Justin Dublin	Yellow belt second stripe, May 17
David Nikifortzav	Yellow belt fourth stripe, May 17
Ariel Biton	Blue belt third stripe, May 19
Jennie Klein	Third stripe May 22, 2006
Davida Taub	Third stripe May 22, 2006
Tzvi Polinski	Yellow belt first stripe, May 22

Dana Tair	Yellow belt first stripe, May 22
Yaara Glickstein	Orange belt fourth stripe, May 22
Debbie Goldstein	Third stripe May 22, 2006
Ruthie Lipkin	Fourth stripe, May 26,
Mikey Lazar	First stripe, May 29
Michael Shukrun	Orange belt fourth stripe, May 29

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 75 NIS, Other belts 90 NIS

Ariel Wiess	Yellow Belt
Ruthie Lipkin	Yellow Belt
Yochai Mizrahi	Yellow Belt
Naama Susman	Yellow Belt
Dekel Malca	Advanced Yellow Belt
Yonatan Kaplan	Orange Belt
Shaya Chesner	Orange Belt
Amitai Bendon	Orange Belt
Yarden Malca	Orange Belt
David Nikifortzav	Orange Belt
Shabtai Seigal	Advanced Orange
Baila Stein	Advanced Orange
Eshchar Glickstein	Advanced Orange
Yaara Glickstein	Advanced Orange
Yamin Friedman	Green Belt
Orli Kulesko	Green Belt

Student Recognition

Dojo Spirit	Gavri Eigner
Fighter of the Month	Menachem Keller
Junior Kick boxer of the month	Michael Shukrun
Female Fighter of the Month	Doris Strauss
Junior Female Fighter	Ruthie Lipkin
Fighting Spirit	Eitan Susman
Grappling fights, Improvement	Doris Strauss, Debbie Goldstein
Grappling Improvement	David Charvit,
Submission of the month	Gavri Eigner, rear naked choke vs. Michael, May 10
Submission of the month	Eliezer Friedman, Choke, vs. Ariel, May 22

Submission of the month	Yisrael Kaplan, leg lock, May 26
Kicking Improvement	Ruthie Likpin
Kickboxing Improvement	Shabtai Seigal
Kick of the Month	Gavri Eigner, Front Kick, May 17 vs. Menachem
Kick of the Month	Menachem Keller, Middle kick, May 17 vs. Gavri
Punch of the Month	Yamin Friedman
Punch of the Month	Menachem, Upper cut, May 17
Grappling Technique	Shilo Wohl, Bridge, May 17
Kicking Combinations	Menachem Keller
Judo Takedown	Shabtai Seigal, O Goshi, May 17
Judo Takedown	Gavri Eigner, O Uchi garei, May 17
Takedown	Yamin Friedman, May 17
Excellent Helper	Gavri Eigner
Excellent Teaching of Techniques;	Gavri Eigner
Welcome	Sadok Lipkin, Mikey Lazar
Welcome Back	Noam Dov Strauss, Atara Lipkin

Fights of the Month

Eli Furer, Dekel Malca, **Grappling**, May 1
Tzvi Polinski, Eli Furer, **Grappling**, May 17
Shabtai Seigal, Menachem Keller, **Freestyle**, May 17
Gavri Eigner, Menachem Keller **Kickboxing**, May 17
Gavri Eigner, Menachem Keller **Freestyle**, May 17
Naama Susman, Ruthie Lipkin, **Grappling**, May 17
Ariel Biton, Yisrael Kaplan, **Kickboxing**, May 19
Eitan Susman, Yisrael Kaplan, **Freestyle**, May 19
Eliezer Friedman, Ariel Weiss, **Grappling**, May 22
Shabtai Seigal, Yaniv Simmer, **Kickboxing**, May 22
Naama Susman, Ruthie Lipkin, **Grappling**, May 24, May 26
Doris Strauss, Yamin Friedman, **Kickboxing**, May 24
Naom Dov Strauss, Dekel Malca, **Grappling**, May 26
Yisrael Kaplan, Eitan Susman, **Grappling**, May 26
Yamin Friedman, Michael Shukrun, **Kickboxing**, May 29
Aviv Yeheskel, Yamin Friedman, **Grappling**, May 29

The 100 Club

Attendance of 100 lessons or more this academic year

Gavri Eigner 304, **Menachem** Keller 280, **Aharon** Attias 205, **Daniel** Kurland 192, **Esther** 189, **Dekel** Malca 181, **Yarden** Malca 166, **Yaara** Glickstein 161, **Eli** Furer 141, **Tzvi** Polinsky 137, **Shilo** Wohl 133, **David** Nikifortzav 132, **Eshchar** Glickstein 132, **Elinatan** Ben Dayan 129, **David** Vax 127, **Shaya** Chesner 124, **Elia** Markowitz 112, **Yorai** Kaplan 109, **Yaara** Yehekel 108, **Justin** Dublin 104, **Doris** Strauss 103,

May 2006 Attendance

Gavri Eigner 44, **Menachem** Keller 39, **Ruthie** Lipkin 34, **Naama** Susman 31, **Esther** 23, **Yaara** Glickstein 23, **Daniel** Kurland 21, **Mikey** Lazar 19, **Debbie** Goldstein 18, **Tzvi** Polanski 18, **David** Nikifortzav 17, **David** Charbit 17, **Eschar** Glickstein 17, **Donna** Tair 17, **Aharon** Attias 15, **Sadok** Lipkin 14, **Elinatan** Ben Dayan 14, **Eli** Furer 14, **Yaara** Yehekel 13, **Baila** Stein 13, **Shilo** Wohl 13, **Hila** Yehekel 12, **Aviv** Yehekel 12, **Yamin** Friedman 12, **Shabtai** Seigel 11, **Dekel** Malca 11, **Yarden** Malca 11, **Justin** Dublin 9, **Doris** Strauss 9, **Orli** Kulesko 9, **Ariel** Biton 8, **David**a Taub 8, **Jennie** Klein 8, **Michael** Shukrun 8, **Yaniv** Simmer 7, **Eliezer** Friedman 7, **Eitan** Susman 6, **Yisrael** Kaplan 6, **Shmuel** Agranat 6, **Amitai** Bendon 6, **David** Crakower 5, **Ariel** Weiss 5, **Elior** Ratzbi 5, **Atara** Lipkin 4, **Sagi** Farhi 4, **Chaim** Cracower 4, **Yehuda** 3, **Shabtai** Broder 3, **Amir** Giat 3, **Naom** Dov Strauss 3, **David** Vax 3, **Netanel** Levi 3, **David** Kremer 3, **Roei** Gurevich 3, **Adam** Strauss 2, **Mikey** Strauss 2, **Avi** Baldasare, **Amitai** Zuriel 2, **Yochai** Mizrahi, **Yishai** Bendon, **Elia** Markowitz 0, **Shaya** Chesner 4,

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

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, קוריאה

אייר - סיון תשס"ו, יוני June 2006

במהדורה זו

מורה / תלמיד

סמינרים בארה"ב

קצת סמבו

ציוד

חגורה, למה?

התקדמות תלמיד - יערה גליקשטיין, אהרון אטיאס

ראיון תלמיד - נעמה זוסמן

חכמת חיים

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

מורה/תלמיד

מורה טוב תמיד נשאר תלמיד. ההבדל בין המורה ותלמידו הוא פשוט ענין של זמן. לכן המילה מורה ביפנית הוא "סנסי" שפירושו "זה שקדם לפניך". אני מלמד אותך כי אני מתאמן יותר זמן ממך ויודע קצת יותר. אבל גם אני ממשיך ללמוד. יש מורים שלא ממשיכים ללמוד. אין להם זמן והם חושבים שהם יודעים מספיק. הם לא חושבים שהתלמידים ישימו לב. יש מורים ש"מסתירים" תרגילים ואומרים שאת התרגיל הזה רק ילמדו חגורות גבוהות. כך הם רק מלמדים את התרגילים לאט לאט ומסתירים את העובדה שהם בעצם לא יודעים הרבה. יש מקומות שלא עושים קרבות עד חגורה ירוקה, יש מקומות שלא לומדים הגנה נגד סכין עד חגורה חומה. כל זה מיועד למשוך את התלמיד לתקופה ארוכה בלי ללמד אותו הרבה ובלי לגלות לו שהמורה בעצם

די מוגבל. אנחנו מלמדים את התלמיד כל מה שהוא מסוגל לקלוט ברמה שלו. תלמיד חכם ישאל שאלות וירצה תשובות. מורה רציני חייב להמשיך ללמוד כדי שידע את התשובות.

אני לומד בכל הזדמנות. נסעתי להרבה סמינרים והרבה דוג'ו ולמדתי מהרבה מורים בשיטות שונות. למדתי אצל יפנים, סינים, אמריקאים, ישראלים, רוסים, קוריאנים, ברזילאים, פורטוריקנים ופיליפינים. למדתי אצל חיילים, בלשים, כוחות משטרה וכן הלאה. השנה נסעתי

עמוד 2

פעמיים ללמד סדרת סמינרים ברחבי ארה"ב. הייתה לי הצלחה עצומה. לימדתי חיילים אמריקאים בחיל האויר, כוחות מיוחדים, משטרה, אבל לא אמרתי לעצמי "אני יודע מספיק, אני עכשיו מורה וכבר לא תלמיד, עכשיו אני מפורסם, כתבו עלי בעיתון". לא! ישר שהגעתי טלפנתי לידידי המורה הדגול פרופסור ארתור כהן. אמרתי לו "תשמע, יש לי כמה ימים בודדים של זמן פנוי, יש לי חברים לבקר, המון קרובי משפחה, גם קניות לעשות, אבל, דבר ראשון בסדר עדיפויות זה להתאמן אתך. אז תגיד לי מתי אתה פנוי להתאמן ורק אז אני אתפנה לשאר הדברים.

בסופו של דבר בילינו מספר שעות ביחד. עסקנו לא רק בתרגילים אלא גם בענייני ביטחון, אלימות ואתגרים שונים. למדתי תרגילים מצוינים. גם אתם תלמדו אותם. מורה טוב לא מפסיק ללמוד, אף פעם. יום אחד אולי נגייס כסף להביא את פרופסור כהן לארץ. הוא יהודי פשוט, כבר סבא לשני נכדות, לא צעיר, אבל... שתראו אותו בפעולה... מדהים!

סכינים - לדעתי זה לא מספיק ללמוד רק שיטה אחת, לכן אני משלב שיטות. הגנות נגד סכינים, למשל, הוא נושא חשוב בעיני. למדתי הגנות נגד סכין אצל סנסיי איתי, פרופסור כהן, ריקו קורטז, הוק הוכהיים. חקרתי גם את השיטות של ריצ'ארד ריין, ולדימיר וסיליאב ועוד. מכל זה אני מביא לכם רק את מה שעובד הכי טוב במציאות. אבל אני ממשיך להתאמן וללמוד.

סמינרים בארצות הברית

החודש חזרתי מסידרת סמינרים ברחבי ארצות הברית. בתוך ארצות הברית טסתי בארבע טיסות, נסעתי בחמישה נסיעות אוטובוסים של ארבע שעות ויותר, רכבות, מוניות וגם ברגל. בכל מקום סוּחב את הציוד לאימון. הייתי בשבע מדינות ולימדתי בעיקר סטודנטים באוניברסיטה אבל גם חיילים בחייל האוויר. לימדתי באוניברסיטה היוקרתית "הרוורד" ובאוניברסיטאות חשובות אחרות. בכל מקום קיבלו אותי בכבוד כ"מומחה ישראלי לחימה", שכרו עבורי חדר בבית מלון ושילמו עבור כל ההוצאות. תלמידים משיטות לחימה שונות הגיעו לשיעורים והשתתפו בהתלהבות, למשל נבחרת האגרוף של הרוורד, קבוצת "אומנות לחימה משולבת" של בינהפטון ועוד. גם הגיעה קבוצת נשים סטודנטיות, חלק מארגון נגד אלימות כלפי נשים. אחרי השיעורים תמיד היו תלמידים שרצו לדעת "היכן להירשם". הם התאכזבו שאמרתי "רק במעלה אדומים". מיותר להוסיף שכמעט אף אחד שמע על מעלה אדומים, (חלק חשבו שזה איזה בנין בקמפוס) אבל עכשיו יודעים.

היה כייף לייצג את ישראל. חלק שאלו אותי איך זה שהאנגלית שלי כל כך טובה, האם כל הישראלים יודעים אנגלית? (ממש גאונים!)

קצת סמבו

הרבה פעמים שומעים את הביטוי "סמבו רוסי" ולא מבינים בדיוק במה מדובר. יש שחושבים שזה מין האבקות ויש שאומרים שזה ג'ודו רוסי. יש הרבה מה להעריך באומנות זו וחבל שלא יותר מעריכים ומבינים אותה. בא ניקח מבט לתולדות האומנות המעניינת הזאת.

פירוש סמבו הוא "הגנה עצמית בלי נשק". סמבו היא שיטת האבקות סובייטית לספורט והגנה עצמית. בשנת 1923 היתה קבוצה במוסקבה שמטרתה פיתוח שיטה להגנה עצמית. המטרה היתה שיטה שמתאימה לרחוב. הקבוצה לקחה תרגילים משיטות האבקות שבאו מהעמים השונים באזור: טורקיה, ג'ורג'יה, אוקראינה, ארמניה, צ'כדאובה, מולדביה. דרך גרמניה גם הגיעו הרבה טכניקות של ג'וג'יטסו יפני.

עמוד 3

באותה תקופה ולדימיר אושצ'פ'קוב התחיל להפיץ את אומנות הג'ודו באזור. כדי להפיץ את הג'ודו הוא ארגן תחרויות נגד מתאבקים וגם עשה הופעות, כך שהקהל הסובייטי יכיר את השיטה. הקבוצה ממוסקבה התרשמה ושילבה ג'ודו בתוך השיטה החדשה שלהם. במשך העשור הבא חרלאמפייב יצר שיטה חדשה - סמבו. הספר הראשון על סמבו נכתב בשנת 1938 על ידי עוד מורה, ויקטור ספירידונוב ובשנת 1938 הכירו בשיטה באופן רשמי. התחרות הראשונה התקיימה ב 1939.

רוב המתאמנים היום מתרכזים בסמבו לספורט אבל יש חלק גדול של סמבו שמאוד מסוכן ומיועד רק להגנה עצמית. היות וסמבו מורכב משיטות כל כך רבות יש בו אלפי תרגילים. כושר גופני הוא חלק חשוב של האימונים שלהם. הם לומדים איך ליפול, להתגלגל, הטלות, ריתוקים, חניקות והגנה נגד נשק. הרבה תלמידי סמבו הגיעו לארץ עם העליה הגדולה מברית המועצות (לשעבר). העולים מחבר העמים גם מביאים איתם מסורת של כבוד לספורט וכבוד למאמנים.

ציוד

כבר הרבה דברנו על ציוד. ציוד חשוב כדי להגן עלינו, לשמור על גופינו ולהפיק את התועלת המירבית מהאימון. תזכרו בזמן קרבות תמיד ללבוש מגן אשכים, בקרבות אגרוף או בעיטות: מגן שיניים, מגן ראש ומגני עצם. נכון שמגן ראש לא זול אבל הראש יקר לנו, לא שוא כמה שקלים!?

לא להשאיר ציוד בדוג'ו - יש לי בדוג'ו שק מלא בגדי קרטה שתלמידים השאירו פה. בעיקר מדובר בחלק עליון, כלומר ה"חולצה" שאנו משתמשים בו כדי להתאמן בתרגילי ג'ודו. השק כבר מלא עד אפס מקום ואף אחד לא בא לחפש את החולצה שלו. **הורים** - תזכירו לילדים לקחת את הציוד והביגוד ששילמתם עבורו. חבל, הציוד עולה כסף. תלמידים - תזכרו כל יום אחרי האימון תביאו את הביגוד וציוד שלכם הבייתה.

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

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

חגורה - למה ומדוע?

לפעמים שואלים: מה חשיבות החגורה?

בחיים שלי למדתי שלרוב אנשים לא חסר כישרון טבעי, חסר להם יכולת התמדה, יכולת להגיע למטרה. רוב אנשים מתחילים משהו מעניין, מאבדים ענין אחרי תקופה קצרה, ופורשים. החגורה שלכם מסמל שאתם לא כאלו. זה מסמל דביקות במטרה, רצון להגשים חלום, יכולת להתמיד. לכן שאתם רוצים להתקבל לעבודה, או

ליחידה מובחרת בצבא, או לאוניברסיטה, תמיד מתרשמים מהחגורה. למה? בעבודה רוצים מישהו שאפשר לתת לו משימה ולדעת שהוא יתמיד ויסיים אותה, בצבא מוכנים להשקיע רק בחייל שלא יפרוש באמצע בטענה ש "משעמם לי" או "אין לי כוח", באוניברסיטה רוצים לקבל תלמיד שלא יפרוש לפני סיום התוכנית לימודים. החגורה מעיד עליך שאתה בן אדם רציני ולא ליצן. תחגור אותה בכבוד!

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

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

עמוד 4

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, מיהי 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.

התקדמות תלמידה - יערה גליקשטיין

15.11.04	פס ראשון
29.12.04	פס שני
7.2.05	פס שלישי
23.3.05	פס רביעי
24.4.05	חגורה צהובה
18.5.05	פס ראשון
6.6.05	פס שני

15.6.05	פס שלישי
3.8.05	פס רביעי
5.12.05	הגורה כתומה
9.1.06	פס ראשון
1.2.06	פס שני
(יום הולדת של משה) 20.3.06	פס שלישי
22.5.06	פס רביעי

עמוד 5

התקדמות תלמיד - אהרון אטיאס

3.1.05	פס ראשון
7.2.05	פס שני
21.3.05	פס שלישי
6.4.05	פס רביעי
25.4.05	הגורה צהובה
2.5.05	פס ראשון
13.5.05	פס שני
23.5.05	פס שלישי
27.6.05	פס רביעי
27.7.2005	הגורה כתומה
17.8.05	פס ראשון
17.8.05	פס שני
2.9.05	פס שלישי
26.9.05	פס רביעי
31.10.05	הגורה כתומה מתקדמת
6.3.2006	הגורה ירוקה
6.3.06	פס ראשון
10.4.06	פס שני

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

ראיון תלמיד עם נעמה זוסמן מאת אלינתן בן דיין

שאלה: איך שמעת על החוג?

נעמה: הייתי פה פעם ופרשתי ואז איתן שכנע אותי לחזור. וגם חברות שלי בחוג אז חזרתי.

שאלה: איזה סגנון את הכי אוהבת?
נעמה: אני אוהבת את הכל.

שאלה: עם מי את הכי אוהבת לעבוד?
נעמה: עם רותי ליפקין.

שאלה: איזה קרבות את הכי אוהבת?
נעמה: קרקע.

שאלה: מה השאיפות שלך?
נעמה: להיות כמו איתן, להגיע לחגורה שחורה.

שאלה: ההורים שלך מרוצים מהדוג'ו?
נעמה: לא יודעת, נראה לי שכן.

שאלה: איתן עוזר לך לפעמים בבית ומלמד אותך תרגילים?
נעמה: בדרך כלל הוא לא בבית. תודה רבה נעמה

עמוד 6

חכמת חיים

"אני לא מתבייש להודות: אני פשוט לא מבין את היהודי. אני לא מסוגל להבין בן אדם כל כך פיקח בעסקים, כל כך חכם במדע, כל כך מתוחכם במשא ומתן - וכל כך מטומטם בהצלת עצמו." (הרב מאיר כהנא)

"אל תמעט בכוחו של הרוח האנושית." (מורטל קומבט)

"אם מים לא הגיעו לעומק מספיק, לא יהיה ביכולתו לשאת ספינה כבדה." (צ'אנג צה)

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

חדשות הדוג'ו

הטסו גייקו - ביום שני 10.7.06 החל משעה 4 יתקיים ה"הטסו גייקו" השנתי. למי שלא מכיר, מדובר בכעין "יום התלמיד". מתחילים עם אימון שכולל הרבה בעיטות ואגרופים, ממשיכים עם הופעות, תחרות קרבות וחלוקת מדליות וגביעים. כל תלמיד חייב להביא 40 ש"ח לכסות את ההוצאות של המדליות וגביעים.

הופעות - אם מישהו רוצה לעשות הופעה (יחיד או קבוצה) נא לגשת אלי.
קרבות - אם מישהו מעוניין להשתתף בתחרות לחימה חופשית נא להירשם בדוג'ו.

פס חום

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

אריאל ביטון

ביום 10.4.06 י"ב ניסן, אריאל ביטון הגיע לשיעור מספר 485 ועלה למקום מספר 20 ברשימת הנוכחות של הדוג'ו לכל השנים. הוא עוקף את אילנה קירשנר שהיתה ידועה כלוחמת מצטיינת. היום אילנה מתאמנת להיות מד"סית בצבא. אריאל ממשיך להגיע באופן קבוע למרות שיש לו המון שעות בישיבה. יישר כוח. שמו המלא הוא אריאל דוד, וכמו דוד המלך הוא גם לוחם וגם איש נעימות שמשקיע בלימוד תורה, גם איש כוח וגם איש רוח.
עדכון : עכשיו הוא במקום 19.

דרגות חדשות

- שמואל אגרנט - חגורה כתומה 24.4.06
- דניאל קורלנד - חגורה כתומה מתקדמת 24.4.06
- דקל מלכה - חגורה צהובה פס רביעי 1.5.06
- ירדן מלכה - חגורה צהובה פס רביעי 1.5.06
- צדוק ליפקין - פס ראשון 17.5.06
- ג'סטין דבלין - חגורה צהובה פס שני 17.5.06
- דוד ניקיפורצב - חגורה צהובה פס רביעי 17.5.06
- מנחם קלר - חגורה ירוקה מתקדמת 17.5.06
- אריאל ביטון - חגורה כחולה פס שלישי 19.5.06 כ"א אייר תשס"ו
- ג'ני קליין - פס שלישי 22.5.06
- דוידא טאוב - פס שלישי 22.5.06
- צבי פולינסקי - חגורה צהובה פס ראשון 22.5.06
- דנה תאיר - חגורה צהובה פס ראשון 22.5.06
- יערה גליקשטיין - חגורה כתומה פס רביעי 22.5.06
- רותי ליפקין - פס רביעי 26.5.06
- מייקי לאזר - פס ראשון 29.5.06
- מיכאל שוקרון - חגורה כתומה פס רביעי 29.5.06

ציון לשבח

- רוח הדוג'ו: גברי אייגנר
- לוחם החודש - מנחם קלר
- לוחמת החודש - דוריס שטראוס
- לוחמת החודש צעירה - רותי ליפקין
- קיקבוקסר החודש צעירים - מיכאל שוקרון
- רוח לחימה - אלי פורר
- שיפור רוח לחימה - אלי פורר
- בעיטת החודש - גברי אייגנר, בעיטה קדמית, 17.5.06
- בעיטת החודש - מנחם קלר, מידל קיק, 17.5.06
- בעיטת החודש - דקל מלכה, לו קיק, 26.5.04
- בעיטה עם עוצמה - איתן זוסמן

שיפור בעיטות - רותי ליפקין
שילוב בעיטות - מנחם קלר
אגרוף החודש - ימין פרידמן נגד מנחם 17.5.06
אגרוף החודש - גברי אייגנר נגד מנחם, אפר-קט, 17.5.06
שילוב אגרופים - מיכאל שוקרון
הגנה נגד אגרופים - גברי, מנחם
התקדמות קרבות קרקע - רותי ליפקין
התקדמות קרבות קרקע - דוריס שטראוס
הצטיינות כללית והישגים נאים - שילה וואהל
שיפור קרבות קרקע - דוד שרביט
שיפור תרגיל קרקע - אלי פורר
התקדמות כללית - דוד ניקיפורצב
ברית החודש - גברי אייגנר נגד מיכאל, חניקה מאחורה
ברית החודש - אליעזר נגד אריאל, 22.5.06
ברית החודש - ישראל קפלן, בריח על הרגל נגד חניקה 26.5.06
בריתה מברית - איתן זוסמן 26.5.06
גשר - שילה וואהל 17.5.06
הצטיינות ג'ודו - מנחם קלר
הצטיינות ג'ודו - גברי אייגנר
הצטיינות קרבות קרקע - יערה גליקשטיין
התקדמות כושר וקרבות קיקבוקסינג, איגרוף - שבתי סיגל
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - ימין פרידמן 17.5.06
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - שבתי סיגל, או גושי 17.5.06
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) - גברי אייגנר, או אוצ'י גארי 17.5.06
הצטיינות לימוד תרגיל - גברי,
ברוכים החוזרים - נועם דב שטראוס, עטרה ליפקין
ברוכים הבאים - צדוק ליפקין, מיכאל לאזר

קרבות החודש

אלי פורר, דקל מלכה, קרקע, 24.4.06
צבי פולינסקי, אלי פורר, קרקע, 15.5.06
גברי אייגנר, מנחם קלר, סגנון חופשי, 17.5.06,
שבתי סיגל, מנחם קלר, סגנון חופשי, 17.5.06
גברי אייגנר, מנחם קלר, קיקבוקסינג, 17.5.06
נעמה זוסמן, רותי ליפקין, קרקע, 17.5.06
ישראל קפלן, אריאל ביטון, קיקבוקסינג, 19.5.06
אליעזר פרידמן, אריאל וייס, קרקע, 22.5.06
ישראל קפלן, איתן זוסמן, סגנון חופשי, 22.5.06
שבתי סיגל, יניב סימר, קיקבוקסינג, 22.5.06

24.5.06 **קרקע**, רותי ליפקין, נעמה זוסמן, דוריס שטראוס, ימין פרידמן, **קיקבוקסינג**, 24.5.06
 26.5.06 **קרקע**, נועם דב שטראוס, דקל מלכה, נעמה זוסמן, רותי ליפקין, **קרקע**, 26.5.06
 26.5.06 **קרקע**, איתן זוסמן, ישראל קפלן, מיכאל שוקרון, ימין פרידמן, **קיקבוקסינג**, 29.5.06
 29.5.06 **קרקע**, אביב יחזקאל, ימין פרידמן,

קבוצת המאה

גברי אייגנר 304, מנחם קלר 280, אהרון אטיאס 205, דניאל קורלנד 192, אסתר 188, דקל מלכה 181, ירדן מלכה 166, יערה גליקשטיין 161, אלי פורר 141, צבי פולינסקי 135, שילה וואהל 133, דוד ניקיפורצב 132, אשחר גליקשטיין 132, אלינתן בן דיין 129, דוד וקס 127, שעה צ'סנר 124, אליה מרקוביץ 112, יוראי קפלן 109, יערה יחזקאל 107, הילה יחזקאל 107, ג'סטין דבלין 104, דוריס שטראוס 103,

נוכחות חודש מאי 2006

גברי אייגנר 44, מנחם קלר 39, רותי ליפקין 33, נעמה זוסמן 31, אסתר 23, יערה גליקשטיין 23, דניאל קורלנד 21, מייקי לאזר 19, דבי גולדשטיין 18, צבי פולינסקי 18, דוד ניקיפורצב 17, דוד שרביט 17, אשחר גליקשטיין 17, דנה תאיר 15, אהרון אטיאס 15, צדוק ליפקין 14, אלינתן בן דיין 14, אלי פורר 14, ביילא שטיין 13, יערה יחזקאל 13, שילה וואהל 13, הילה יחזקאל 12, אביב יחזקאל 12, ימין פרידמן 12, שבתי סיגל 11, דקל מלכה 11, ירדן מלכה 11, ג'סטין דבלין 9, דוריס שטראוס 9, אורלי קולסקו 9, דוידא טאוב 8, ג'ני קליין 8, אריאל ביטון 8, מיכאל שוקרון 8, יניב סימר 7, אליעזר פרידמן 7, איתן זוסמן 6, ישראל קפלן 6, שמואל אגרנט 6, אמיתי בנדון 5, דוד קרקאוור 5, אריאל וייס 5, אליאור רצבי 5, שבתי ברודר 5, שגיא פרחי 4, אמיר גיא 4, דוד וקס 4, יהודה 2, אוהד 3, נועם דב שטראוס 2, רועי גורביץ 2,

תחרות משפחות - נוכחות חודש מאי

משפחת ליפקין: רותי 33, צדוק 14, עטרה 4, סה"כ = 51
 משפחת גליקשטיין: יערה 23, אשחר 17, סה"כ = 40
 משפחת זוסמן: נעמה 31, איתן 6, סה"כ = 37
 משפחת יחזקאל: יערה 13, הילה 12, אביב 12, סה"כ = 37
 משפחת מלכה: ירדן 11, דקל 11, סה"כ = 22
 משפחת פרידמן: ימין 12, אליעזר 7, סה"כ = 19
 משפחת שטראוס: דוריס 9, נועם דב 2, סה"כ = 11
 משפחת קרקאוור: דוד 5, חיים 3, סה"כ = 8

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

1. אסתר + 2,106

1,911 2. אדם שטראוס

1,513 3. אביטל להמן

1,512 4. יערה יחזקאל

1,494 5. דסי להמן

1,340 6. אביב יחזקאל

1,299 7. יהודה וקס

1,282 8. גברי אייגנר

1,255 9. מיכל להמן

1,167 10. הילה יחזקאל

+ 1,154 11. ישראל קפלן

1,090 12. זוהר אייגנר

+ 1,077 13. נדב אלון

+ 1,057 14. איתן זוסמן

993 15. אבישי פרקש

945 16. אביאל בן נאה

847 17. מייקי שטראוס

811 18. בניה בן נאה

794 19. אריאל ביטון

+784 20. אבי בלדסר

781 21. אילנה קירשנר

726 22. שילה וואהל

710 23. נחמי גרינשטיין

703 24. קיילה בן שוחט

652 25. דניאל פרץ

630 26. שיר פרץ

+628 27. ברק פלד

622 28. שחר פרץ

622 29. ביילא שטיין

597 30. איילת נומרק

שמות כתובים באלכסון אינם פעילים בדוג'ו

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

כוכבים עולים

568 מנחם קלר

540 הגר צ'ילאג

451 אורלי קולסקו

427 ימין פרידמן

425 אלינתן בן דיין

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 בהזדרכת 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