

# Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

**June 2007**

עיתון בעברית מופיע אחרי העיתון באנגלית

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

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

Black Belts: Nadav Alon, Eitan Susman, Yisrael Kaplan

Certified by:

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

**Wingate Institute of Sports**, Martial Arts Dept. Roni Kluger, 7<sup>th</sup> *dan*

**ISC Control Points**, Professor Arthur Cohen, 6<sup>th</sup> *dan*

**World Martial Arts Masters**, Dr. Jerry Beasley 9<sup>th</sup> *dan*

**World Black Belt Bureau**, Master Kang Rhee, 9<sup>th</sup> *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](mailto:mdkatz@hotmail.com)      e mail

Web site: [WWW.israeliselfdefense.org](http://WWW.israeliselfdefense.org)      [WWW.dojos.com](http://WWW.dojos.com)

**In This Issue**

**Magic**

**Respect your Uniform**

Psychology, Punishment and Karate

Be careful how you list names on your cell phone!

Fitness Section

**Head Gear Anyone?**

Student Progress: Justin Dublin, Aviad Shtechelberg,

Student Interview: Mordechai Arzuan by Avishai Farkash

Life Wisdom

**Dojo News:** Dojo Remains Open Throughout the Summer, Hard Work Pays Off, Shilo Reaches 900! New Ranks, Student Recognition, Fights of the month, Attendance, Dojo Hours, Membership Due

## Magic

Some parents expect me to perform magic. They bring me a young child suffering from a lack of confidence, the victim of school bullying and poor self esteem. They read somewhere that martial arts can solve these problems. The child comes twice a week for six months and then the kid is ready to quit. He is tired, bored, he is not a black belt yet, whatever. The parents conclude that martial arts training was not the solution. For some kids this is the end of the line. I spent an hour with one frustrated mother. She gave me the kid's full history of failure and humiliation at school. He failed in every sport and in every after school club that he joined. Upon hearing this I suggested he take a couple of private lessons with me, earn his next stripe, gain some confidence and stick with martial arts. She listened and things are working out. Upon hearing his sad story I told her we cannot allow him to quit. He cannot afford to quit; the long-term damage would be hard to repair. Too many parents, however, allow their kids to drop out when they become a little bored.

**Fast Forward:** There are some who stay longer. After two years of regular training they may have an *advanced yellow belt*, in some cases an orange belt. No, you can not buy a rank, you must earn it. Is the kid the toughest kid in school? Have all his problems been solved? No. But, there is a huge difference, for the better. He or she is no longer afraid to take a judo throw and be thrown to the ground. He is no longer afraid of sparring, taking a kick or a punch to the body. He can stand in front of a group of kids and teach for ten minutes. He can initiate another kid into the dojo and feel good about himself; he is a veteran student. He takes pride in being a mentor to the new kid. He stands taller and can cope much better. He has achieved something; he knows it and is proud of himself. You cannot buy pride; you cannot receive it in therapy. Pride is the result of hard work and achievement of your goals. Martial arts are a goal oriented activity; the next rank, mastering the next technique, when you achieve it, you feel good about yourself.

The secret ingredient is time and patience. Remember the old story of the Zen master and the Samurai warrior? The Warrior is offered some miso soup but it takes forever. Finally when it arrives the warrior says, 'This is the best soup I have ever had, what is the secret ingredient?' The Zen master replies, "Time."

Don't expect instant miracles, give it time, be patient.

Fast Forward many years. When I recall the seminars I spent at Karate College in Radford Virginia, what stands out the most is the product of our training, the people we have become. Adults, in their thirties, forties, fifties, sixties, and even seventies, coming together to learn, to train. There are no egos, no competition; just calm people, strong, empowered and humble. The gentleness I saw, the kindness and humility that is the product of great self worth and confidence is the embodiment of martial success. When you are a ninth degree black belt, or a former champion, or you know you can take a man down with just one finger, you no longer have any need for arrogance. I felt greater tranquility there than anywhere else. Most people did not bother wearing their black belts; they had transcended the belt. I saw no jealousy or animosity, only gentle kindness, and this from 270 well trained black belts.

I look at my own black belts, people who started out as children. Today they are confident young people, the cream of the crop, the top of the class. They are my pride and joy and I feel privileged to be their teacher. I look at the new crop of kids and I hope. I hope they stay long enough to achieve what I know they can achieve. The martial arts works, there is just one little secret: it takes time.

You want magic? You want results? I can give it to you; just give me time. ☺

## RESPECT YOUR UNIFORM

In some dojos, or training halls, there is a great emphasis on uniforms and in some there is not. In some you must have a uniform for your very first lesson and in others you are allowed to just wear something comfortable. There is no right or wrong. Which is better? It is hard to say. Many businesses believe that your clothing is a reflection of your attitude, some gyms believe that if you are serious about your training it really does not matter what you wear, there is truth in both. Certainly a serious athlete can train without a uniform, and it is also true that in a real life self-defense situation it is highly unlikely that you will be wearing your karate *gi*.

Still there are many positive aspects to uniforms. Putting on a special uniform prepares you for a change, you are about to enter the dojo and start training; psychologically it has an impact. A uniform helps develop a sense of camaraderie and brotherhood among the students, helps one fit in. If you are training in a place where uniforms are worn, you should try to respect that idea and make sure to wear a clean *gi* to class. Your *gi* should not be sweaty or smelly, it can be old but should be clean. You respect your uniform and what it represents. In our dojo all too often I find parts of uniforms on the floor, people leave them behind, others are not careful and step on them. All too often students show up for class in fragments of uniforms, one has karate pants and a Winnie the Pooh T-shirt, another has a pair of shorts and a karate *gi* top, and so forth. All of the above is a lack of respect for your uniform.

There is another aspect. In our dojo most of the students are children. Some of the teenagers pay for their own uniforms and equipment but most ask their parents for the money. Lack of respect for the uniform is a lack of appreciation for the effort the parents make to earn this money. I constantly stress this point to them 'Your parents work hard to earn money to buy you things, you should respect their efforts and take better care of your uniform and equipment.' Treating an object with respect is a way of showing respect to the one who gave you that item.

**Summary:** If you belong to a dojo where uniforms are worn, make an effort to wear your uniform, keep it clean, do not forget it at home; respect your uniform and the effort that went into purchasing it. In our dojo we expect students to wear karate pants and a dojo T-shirt. For judo techniques one should own the *gi* top (karate jacket). ☺

# Psychology, Punishment and Karate

It happens every so often. A promising student has his career abruptly interrupted, by his parents. Parents feel they need to punish kids, to teach them a lesson. They try many things and it just does not seem to work, so they take away the kid's karate lessons. As one father told me, "I knew that is the one thing that would really hurt him, the one thing he could not live without, so I took it away from him. Now he will listen to me."

I am not judging anyone. Parenting is a very difficult job and what works for one child will fail miserably with another. One thing that psychologists seem to agree on today is that punishment does not work. Rather than use punishment it is better to show a child that every action, both positive and negative, has consequences, not just with kids but with adults as well. It is not a punishment, it is the law of nature; if you do not work – you will fail, if you are not nice – you will not have friends.

Recently one of my students was about to be pulled out. His parents told me that karate is the one thing their son is good at, the one area where he succeeds. He is not doing so well in school and it is hard for him to get his homework done on time. To teach him a lesson they decided to pull him out of the dojo and make him spend all his free time on homework. Personally I think this is a terrible idea but I cannot tell a parent how to raise their child. Fortunately the school psychologist intervened. She told the parents that taking the child away from karate would be a terrible mistake. He has been doing karate for a few years and the disruption alone would be traumatic, besides the obvious benefits of the training. Karate is his outlet, forcing him to stay home and spend his entire afternoon doing homework would cause more harm than good, she says. Thank God for someone sensible in the school system.

## Be Careful How You list names on Your cell Phone! *(forwarded to me by a friend in the USA)*

This lady has changed her habit of how she lists her names on her mobile phone after her handbag was stolen. Her handbag which contained her mobile, Credit card, purse...etc.... was stolen. 20 minutes later when she called Her Hubby, from a pay phone telling him what had happened, hubby says, "I've Just received your text asking about our Pin number and I've replied a little while ago."

When they rushed down to the bank, the bank staff told them all the money was already withdrawn. The pickpocket had actually used the stolen hand phone to text "hubby" in the contact list and got hold of the pin number. Within 20 minutes he had withdrawn all the money from the bank account. Moral of the lesson: Do not disclose the relationship between you and the people in your contact list. Avoid using names like Home, Honey, Hubby, Sweetheart, Dad, Mom etc.... And very importantly, when sensitive info is being asked thru texts, CONFIRM by calling back. Also, when you're being texted by friends or family to meet them somewhere, be sure to call back to confirm that the message came from them. If you don't reach them, be very

careful about going places to meet "family and friends" who text you.

## FITNESS SECTION

A recent survey in one of the local papers stated that 60% of those questioned were overweight and 95% of them wanted to lose weight. We all know that most of them will never lose weight. They lack the motivation, the discipline, the knowledge and the techniques. Nothing short of a jolting shock to their lives will make them take the necessary steps. We in the martial arts are trained differently. To gain proficiency in our field takes years of hard work and dedication, the discipline and habits that we develop as an integral part of our training will keep us fit far better than the latest fad or diet. The martial arts are a way of life, a way that strives to keep us fit physically, mentally and emotionally. We dedicate this next section to the fitness aspect of our training.

## FITNESS AND TRAINING

Fitness and training are like diets, new ideas come and go very quickly. Today's brilliant new idea may very well be tomorrow's has-been, a discarded idea that no sensible person would even think about. Over the years I have heard and tried all sorts of different things in the fields of fitness and training, none have produced miracles; some have had some long-term positive effect. Some ideas are too difficult for most of us to put into practice, or too expensive. Some involve more time than we can afford to spare. Some of these ideas come from people who have five hours a day available for cooking, some are able to purchase rare ingredients from China or Korea. Some have hours a day to train. After a while I developed this habit; before reading a book on fitness or nutrition I would look at the back to see what this person did for a living. If their occupation allowed all the time in the world, I figured their advice would probably be useless for the average working person. Rare it is that we find practical advice for the hard working person with little time on their hands.

OK, so here it is, a few pointers from me, advice on health, fitness, and training. I do not claim to know it all, this is what I have picked up through much experience. These are ideas that have proven effective for me.

### Training

- **Break Falling** (not break dancing) - *Uki waza* (falling techniques, Japanese) this is one of the most important aspects of martial arts training. For those of us who do not frequent bars or deal in drugs or gun running, falling is one of the greatest dangers we will encounter. Over the years I have had friends who fell off their bikes, tripped while walking down the stairs, tripped on a crack in the sidewalk, while carrying laundry, while stepping out of a car, while playing soccer, you name it. Knowing how to fall can prevent serious injury. Many students do not enjoy being thrown and see it as the

down side of working with a partner; you throw them so they get a turn to throw you. It is more than just being fair to your partner; it is great training for you as well. Once you learn how to be thrown you will hardly feel it. I have been thrown thousands of times. As long as the person knows what they are doing – you will be fine. Learn how to fall, just *do* it.

- **Find a balance, don't overdue it.** Do not be overly ambitious. Do not set out to do more than you can reasonable expect to do since that will only lead you to failure. For example; I will do 1,000 kicks a day like the Korean masters I read about, 500 punches a day like Soshu Oyama, 1 hour aerobics, one hour weights, one hour technique, push ups, kata's etc. With such a program you will end up doing nothing. It is better to have more modest goals and be able to live up to it. If you have more time you can always do more.
- **Adjust your training schedule to your life - Adjust your life to your training schedule.** Look at your life and see how much time you can reasonably devote to training. A program can be great but if you cannot fit it into your daily schedule - it will be useless. Look at your schedule and see where you can fit in some exercise. On the other hand, if fitness is important to you , you should also look at your life and see where you can make some changes so as to make time for fitness.
- **Listen to your body** - Your body will tell you when you need a little extra rest, and, when you can push yourself a little harder. Be honest though, it is very easy to always “feel tired” as soon as it is time to train.
- **Do not neglect any aspect of training:** Strength, cardiovascular, flexibility, technique. Even if you do not have a lot of time it is important to balance all these different aspects, each one is very important. I used to ignore stretching, as it was not very exciting, the result: injuries from pulled muscles.
- **If you do not have a lot of time - HIT:** High Intensity Training. Some people spend hours hanging around the gym but most of their time is spent talking or showering or eating nutritious snacks. They cannot figure out why they have not made any progress. Other people spend just a few minutes a day exercising but make progress, why? High Intensity Training - They do not rest a lot between exercises, they push themselves to their limits, and they derive the maximum from each minute of training.

## Nutrition

- **Do not fill up on “junk food”** - Not only is junk food filled with chemicals and all sorts of things which are harmful, but it fills you up with empty calories, i.e., calories without many vitamins and nutrients, then you are full and will not eat a proper meal which would provide you with those vitamins and minerals your body needs.
- **Consistency** - Eat balanced meals on a regular basis. Stick to a certain diet, don't go from fad diet to fad diet, just take it easy.

- **Drink** - Sounds obvious but some of us do not drink enough. You should drink on a regular basis even if you are not thirsty.
- **Nutrition and diet are not enough** - Without exercise you will never achieve real results. With proper regular exercise you can even “atone” for over eating. Even if you lose weight, without exercise that loss may be a loss of much needed muscle. Without exercise your bones will be weak, your muscles will not support you properly. Studies have shown that in societies where people walk a lot or work hard in the fields they have much less heart disease, less broken bones and so forth, regardless of what they eat! The body needs exercise.☺

## Bas Rutten On Training

*Bas Rutten is a heavy weight champion in mixed martial arts. He is 41 years old, originally from Holland, currently living in California.*

“When it comes to training, I am a pretty simple guy. Often, I don’t decide what I’m going to do until I get up in the morning. For example, I’ll say, ‘OK, let’s go to the dojo. I can always find some friends to work out with me.’

For the most part, I go by the same routine that I have been using for the last five years or so. When something works for me, I won’t change. Thus, one day I’ll focus on bag work. I may do a lot of kicks and punches and then go eight rounds. The next day I’ll do something else.

I train twice a day for one hour. I don’t believe in training six or seven hours per day. That’s garbage. You’ll die if you try to keep up that pace. Besides, I’m not in the ring that long. Why should I train for two hours if I’m going to fight for 18 minutes.

I also believe that everything happens for a reason. For example, when I hurt my hand or wrist, I couldn’t box. However, I could run and kick. If I couldn’t grapple, I could box. I do what I can.

### Cardiovascular

Cardiovascular is the most important element in fighting. It’s like a car with no gas: You can have all the technique and all the strength in the world, but you’re not going to perform if you don’t have the air.

### Advice

Train hard. Remember, when you get injured, it’s a sign from above. When I suffered a facial cut and couldn’t box for four days, it was like a Higher Being telling me, “Bas, you have to stay away from punching and kicking for four days. That is why you got cut.” A lot of people think that the whole world will end when they’re hurt, but I just go with the flow. ■

# SHAOLIN TRAINING

## Some Training Tips from Shaolin Monk Shi Yan Ming

“The real secret of Shaolin fighting lies in the effort you put into your practice sessions.” “To get to the top, the best place to start is at the bottom. Starting at the bottom means daily doses of punches, as well as stance and movement training to develop your speed, power and strength.”

“Strength is inextricably linked to flexibility... Flexibility allows a kick to be higher and quicker and a punch to go longer and faster. Flexibility cannot be stressed enough. In China, I spent much of my life stretching every part of my body as if it were one muscle. For instance, my teachers taught that from the base of your heel to the top of your head, the muscles are connected and should be treated as a single structure. Consider the typical hamstring stretch: Most people sit on the floor and bend at the middle of their back, and they are satisfied with just touching their toes. Students of Shaolin kung fu are told to stretch the length of their body and strive to “kiss” their toes. And they do the same stretch while standing.”

**Power** “The human body consists of three major parts: the head, the torso and the legs. All three components must work in concert to generate maximum power.”

“The best way to pack the most power into your punch is to use a corkscrew-like turn that progresses in a specified order: First the foot moves, then the knee, the hip and waist, the shoulder, the elbow and finally the fist. One of the most crucial elements of this order is the pivoting of the foot: The heel comes up naturally and the weight remains on the ball. When you activate these elements in harmony, you maximize your power.”

**Speed** You must completely relax your mind, which is the master of your body. The more relaxed it is, the more speed and power you can achieve. To generate maximum speed, you must practice the basic punches thousands of times a day. After countless repetitions, your fist will become like a sword: sharp, fast and fatal. ☯

## Head Gear Anyone?

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

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

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

Congratulations to Michal Shemesh who bought a pair of boxing gloves.

**All boys MUST wear protective “cups” during all workouts!! NO exceptions!** Trust me, it is important.

Check list: Do you have shin guards? Mouth guard? Boxing gloves? Groin protector?

## Personal Equipment

I am still amazed that some people come to the dojo without personal protection equipment; groin protectors, shin guards, gloves etc. It is like sending a kid to school with no pencils or notebooks. Please make sure you have the protection you need. Get the most out of your training. ☺

## Student Progress – Justin Dublin

First stripe	September 26, 2005
Second stripe	October 31, 2005
Third stripe	January 4, 2006
Fourth stripe	February 17, 2006
<b>Yellow belt</b>	March 20, 2006
First stripe	April 3, 2006
Second stripe	May 17, 2006
Third stripe	July 24, 2006
Fourth stripe	September 11, 2006
<b>Orange Belt</b>	May 21, 2007 ☺

**Justin Facts** Justin’s younger sister Dalia, also trains with us and will soon be tested for yellow belt. Justin’s dad is a respected black belt and an instructor. Justin also has training in Filipino martial arts and is adept with the kali sticks. He has trained with relatives who are experts in Filipino martial arts. Justin is known for his happy positive attitude, a willingness to train with anyone, and his quick kicks to the head and ribs.

## Student Progress – Aviad Shtchelberg

First stripe	January 5, 2007
Second stripe	January 29, 2007
Third stripe	February 14, 2007

Fourth stripe  
Yellow belt

March 16, 2007  
May 21, 2007

## Student Interview: Mordechai Arzuan by Avishai Farkash

Question: What motivated you to join the dojo?

**Mordechai:** People highly recommend it to me.

Question: And, how is it for you in the dojo?

**Mordechai:** Very interesting, fun.

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

**Mordechai:** Kickboxing and judo.

Question: What is the difference between this place and the previous place you trained at?

**Mordechai:** Here we learn practical techniques, in the other place we just ran around.

Question: What do you think of the students here?

**Mordechai:** The kids here are really great, when I first came I was greeted so warmly and everyone was so nice to me.

Question: Whom do you think to train with?

**Mordechai:** I like training with Avishai because he is a very nice person, has a great sense of humor and also really helps me.

*Thank you Mordechai and good luck with your training.*

## Life Wisdom

“Never assume that you have mastered any basic technique.” (*Oyama Textbook*)

“The Lord prefers common looking people, that is the reason he made so many of them ”  
(*President Abraham Lincoln*)

“The leading rule is diligence. Leave nothing for tomorrow which can be done today. ”  
(*President Abraham Lincoln*)

“With malice toward none; with charity for all; with firmness in the right, as God gives us to see the right, let us strive on to finish the work we are in; to bind up the nation’s wounds; to care for him who shall have borne the battle, and for his widow, and his

orphan- to do all which may achieve and cherish a just, and a lasting peace, among ourselves, and with all nations.” ” (**President Abraham Lincoln**)

“Fondly do we hope- fervently do we pray-that this mighty scourge of war may speedily pass away. ” (**President Abraham Lincoln**)

“You cannot now realize that you will ever feel better, and yet it is a mistake. You are sure to be happy again. ” (**President Abraham Lincoln**, quoted in *Lincoln, A Life of Purpose and Power* by *Richard Carwardine*)

“Wake me up, wake me up inside, can't wake up, save me, call my name and save me from the nothing I have become.” (***Evanescence***)

“If you are sloppy and perform in a half hearted fashion, no one, including yourself, will take you seriously.” (***Daniel J. Costello***)

“Whoever loves knowledge, loves discipline but he who hates reproof is stupid.” (***Proverbs, 12,1***)

“That is impractical, but practicality isn't the whole thing.” (***Robert M. Pirsig***)

“Never make decision on empty stomach.” (***Thai Master***)

“No matter how useful we may be, sometimes it takes us a while to recognize our own value.” (***the Tao***)

“Get busy living or get busy dying.” (***Shawshank Redemption***)

“The moment has not yesterday or tomorrow. It is not the result of thought and, therefore, has not time.” (***Bruce Lee***, *Tao of Jeet Kune Do*)

“..and I'm trying so hard to stop sitting still..  
to find a spark in myself that hasn't been killed  
Cause if death doesn't get you then life surely will.” (***Bree Sharp***, *Fools's Gold*)

“Welcome my son, welcome to the machine.  
What did you dream? It's all right we told you what to dream.” (***Pink Floyd, Roger Waters***)

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

“Always remember that Freedom is not free.”

# Dojo News

## T Shirts, Sweat Shirts

Show your dojo spirit and buy a T-shirt or sweatshirt. Soon I will be ordering new shirts so if you want a specific color in a specific size, you may order one now and it will be made for you. Sizes available from size 6 to XXXL. Let me know your size and color.

**Costs:** T shirt : 40 NIS, Sweatshirt 50 NIS, Sweatshirt with hood 75 NIS

## *Hatsu Geiko* Trophies, Medallions

Our annual *Hatsu Geiko* event will take place soon. During this event we recognize the hard work our students have put in during the year. Trophies, medallions and certificates are awarded to worthy students. *These items have a cost so please send in 50 NIS to help (partially) cover the cost of the special awards.* As some of the awards have engraving that needs to be done well in advance payment must be brought in as soon as possible. I will not order engraving unless I know the cost will be covered. If the payment is late the student, if he or she is receiving a trophy, will receive one without engraving. In the past I have ended up with engraved trophies, which no one ever claimed. The students have trained hard and met many challenges, they deserve the recognition. Time and date to be announced soon.

## The Dojo Remains Open Throughout the Summer

I know that the local *Matnas* community center closes all training during the summer. This is not because the students need a break, it is more for economical reasons; they don't want the training to compete with their very expensive summer camps. So they say - If you want to keep up your judo or karate training, you should sign up for our summer camps. We stay open, same days, same prices. The groups are smaller and there is more individual attention. We also have a few special training days, outside workouts, movies and so forth. This is a chance to train without the distraction of schoolwork hanging over you.

## Hard Work Pays Off

I was very pleased with my US/Canada tour in February and March of this year. After spending years teaching children, summer camps, schools, and whatever came my way I was privileged to tour North America four times and achieve great professional success and recognition. Of course I have my teachers to thank for teaching me such great techniques and setting such noble examples of martial arts professionalism. Looking through the internet I found several articles written about my classes in the USA. I was on the cover of the Virginia Commonwealth Times, I found a three-page article in the

"Phoenix", articles in "Taekwondo Times", "Campus Beat", Harvard News and other publications. I still remember the first day when I walked into the Kyokushin dojo, looked at all those great students and wondered how I would ever manage. At that moment I made a promise to myself; I would work harder than anyone else and I would earn their respect. Hard work and dedication pays off.

### ***May at the dojo***

**Justin Dublin** successfully tested for Orange belt. During his 18 minutes of fighting he connected with several round kicks to the ribs and heads of opponents. He also submitted several opponents. He should a solid grasp of Brazilian jujitsu techniques, knife defenses and kickboxing. **Aviad Schtechelberg** tested successfully for yellow belt. He has made impressive progress in the past few months and has shown great fighting spirit. **Eliezer Friedman** submitted several opponents with advanced Brazilian jujitsu techniques. As always his backspin, side kicks, and round kicks hurt opponents. He earned his advanced green belt; next rank is blue belt. **Mordechai Arzuan** earned his yellow belt. He joined the dojo several months ago and has been one of our leading students ever since. He has a great low kick and powerful judo throws. **Shmuel Agranat** impressed with a vast assortment of ground techniques. His judo is outstanding and his fighting was powerful. On Tuesday we had our semi annual sale. We had a steady flow of customers, mostly boys who wanted knives, ninja stars and anything sharp. I was assisted by **Miriam Polinsky** and **Shira Liker** who set up the merchandise, handled the money and helped out our visitors. They were such a big help. **Tzvi Polinsky** often assists me with the younger students; my nickname for him is Sensei Tzviki licky. (*sensei* - instructor)

## **Shilo Reaches 900!**

Shilo Wohl is the picture of quiet dedication. He will work with anyone, help out whenever needed, train hard and never complain. He has great dojo spirit and has a calming influence on other students, (and on the teacher). This month he reached the milestone of 900 hours of training. I see a black belt in the future.

## **New Ranks**

Kobi Levenberg	Second stripe,	May 1
Chaya Sara Wolgel	Yellow belt third stripe,	May 1
Aviel Laureano	Yellow belt fourth stripe,	May 2
Daniel Witkin	Third stripe,	May 9
Yosef Wolgel	Third stripe,	May 9

Noa Horwitz	Yellow belt fourth stripe,	May 9
Leora Kurtzer	Yellow belt first stripe,	May 10
Ayelet Seigal	Yellow belt Second stripe,	May 10
Adi Susman	Orange belt first stripe,	May 10
Zahava Frist	Orange belt first stripe,	May 10
Esther Taub	Orange belt first stripe,	May 10
Shira Liker	Orange belt first stripe,	May 10
Yaakov Gross	First stripe,	May 14
Yehekel Shem Tov	Second stripe,	May 14
Elroi Carmel	Second stripe,	May 15
Yakir Levi	Second stripe,	May 15
Sraya Levenberg	Fourth stripe,	May 15
Naama Susman	Orange belt third stripe,	May 17
Avraham Friedman	First stripe,	May 18
Yehuda Frist	Yellow belt second stripe,	May 18
Rina Mackler	Third stripe,	May 21
Daniel Biton	Third stripe,	May 21
Mordechai Arzuan	Yellow belt,	May 21
Aviad Shtechelberg	Yellow belt,	May 21
Justin Dublin	Orange belt,	May 21
Shmuel Agranat	Green belt,	May 21
Eliezer Friedman	Green belt,	May 21
Elad Levi	Second stripe,	May 22
Adiel Abayoff	Second stripe,	May 22
Elroi Carmel	Second stripe,	May 22
Rachee Klein	Orange belt second stripe,	May 24
Yehuda Ziv	Second stripe,	May 28
Eliyahu Rubinski	Third stripe,	May 28
Levi Rubinski	Fourth stripe,	May 28
Dudi Schwartz	Fourth stripe,	May 28
Menachem Lippin	Fourth stripe,	May 28
Avishai Farkash	Green belt first stripe,	May 28
Nachliel Rossner	Second stripe,	May 29
Yedidya Liker	Third stripe,	May 29
Avital Kleid	Orange belt first stripe,	May 29
Ahuva Maltz	Orange belt first stripe,	May 29

Miriam Polinsky      Orange belt first stripe ,    May 29  
Mandy Klein            Orange belt first stripe ,    May 31

## Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 80 NIS, Other belts 90 NIS, Yellow/white 40 NIS

Dudi Schwartz	Yellow/white belt
Rina Mackler	Yellow/white belt
Noa Laureano	Yellow Belt
Menachem Lipin	Yellow Belt
Levi Rubinski	Yellow Belt
Dalia Dublin	Yellow Belt
Michal Shemesh	Yellow Belt
Boaz Vax	Yellow Belt
<b>Ayelet Seigal</b>	<b>Orange Belt</b>
<b>Tzvi Polinsky</b>	<b>Orange Belt</b>
Noa Horwitz	Orange Belt
Aviel Laureano	Orange belt
<b>Chaya Sara Wolgel</b>	<b>Orange Belt</b>
<b>Shabtai Seigel</b>	<b>Green belt</b>

## Student Recognition

Dojo Spirit	Miriam Polinsky, Shira Liker
Fighter of the Month	Ariel Biton
Junior Kick boxer of the month	Yosef Wolgel
Female Fighter	Elia Laureano
Junior Female Fighter	Naama Susman
Fighting Spirit	Justin Dublin
Improvement Fighting Spirit	Michal Shemesh
<b>Fighting Sprit, Girls</b>	<b>Adi Susman</b>
<b>Winning Spirit</b>	<b>Shilo Wohl, Doris Strauss,</b>
<b>Improvement Kickboxing Fights</b>	<b>Elia Laureano</b>
Awesome Sparring Sticker	
Grappling fights, Excellence	Eliezer Friedman
Grappling fights, Excellence	Shmuel Agranat
Grappling fights, Improvement	Rina Mackler
Grappling Improvement	Dalia Dublin
Grappling Improvement	Ayelet Seigal

Dedication and Improvement	Leora Kurtzer
Overall Improvement	Dudi Shwartz
Submission of the month	Sraya Levenberg, scissor to head, May 15
Submission of the month	Menachem Keller, Choke, May 18
Submission of the month	Eliezer Friedman, arm bar, May 21
Submission of the month	Justin Dublin, choke, May 21
Submission of the month	Shmuel Agranat, side kick, May 21
Submission of the month	Ariel Biton, choke vs. Yisrael, May 25
Combination Attack	Eliezer Friedman
Kicking Improvement	Rina Mackler
Kicking Improvement	<b>Tzvi</b> Polinsky
Kickboxing Improvement	Noa Horwitz
Kickboxing, Defense	Justin Dublin
Kick of the Month	Justin Dublin, High kick, May 21
Kick of the Month	Shmuel Agranat , side kick,
Side Kick stripe	
Punch of the Month	Baila Stein
Punching Excellence	Shmuel Agranat
Leg Block	Tzvi Polinsky
Punch of the Month, junior	Noa Horwitz
Punching Improvement	Yosef Wolgel
Punching Combinations	Menachem Keller
Bare Knuckle Fighting	Shilo Wohl
Defense Vs Punch	Menachem Keller
Defense vs. Kick	Eliezer Friedman
Power Stripe	Naama Susman
Powerfull Kicks	Yaara Glickstein
Knife Defense	Shira Liker ,
Grappling Technique	Doris Strauss
Grappling Excellence	Avital Klieid
Grappling fights, Excellence	Zahava Frist
Grappling techniques, Excellence	Shmuel Agranat
Kicking, Power and accuracy	Eliezer Friedman
Judo Excellence	Mordechai Arzuan
Judo Improvement	Yehuda Klein
Judo Takedown	Doris Strauss, <i>O uchi garei</i> plus arm bar, May 18l
Amazing rolls	Tzvi Polinsky
Application of Technique	Miriam Polinsky

Excellent Knife Defense	Shira Liker, Ahuva Maltz, Miriam Polinsky
Technique Improvement	Avital Kleid
Excellent Test	Shmuel Agranat
Takedown	Shilo Wohl, leg takedown, May 11
Takedown	Yehuda Frist
Excellent Helper	Avishai Farkash
Excellent Teaching of Techniques;	Eli Furer
<b>Welcome Back; Avigail Ben Zaken,</b>	
<b>Welcome</b>	Yeheskel Shem Tov, Yaakov Gross,

## Fights of the Month

Doron Spielman, Jonathan Rossner	<i>Kickboxing</i> , May 9
Miriam Polinsky, Shira Liker,	<i>Grappling</i> , May 10
Avital Kleid, Ayelet Seigal,	<i>Grappling</i> , May 10
Miriam Polinsky, Ahuva Maltz,	<i>Grappling</i> , May 10
Esther Taub, Adi Susman,	<i>Kickboxing, Grappling</i> , May 15
Oded Keller, Eyal Shemesh,	<i>Judo + Grappling</i> , May 18
Justin Dublin, Aviad Shtechelberg,	<i>freestyle</i> , May 21
Eliezer Friedman, Shmuel Agranat,	<i>Grappling, Kickboxing</i> , May 21
Mordechai Arzuan , Justin Dublin,	<i>freestyle</i> , May 21
Eliezer Friedman, Doris Strauss,	<i>Kickboxing</i> , May 21
Eitan Susman, Yisrael Kaplan,	<i>freestyle</i> , May 25
Ariel Biton, Yisrael Kaplan,	<i>Grappling</i> , May 25
Noa Laureano, Rina Mackler,	<i>Grappling</i> , May 28
Ayelet Seigal, Avital Klieid,	<i>Grappling</i> , May 29
Yehuda Frist, Aviad Shtechelberg,	<i>Kickboxing</i> , May 30
Justin Dublin, Yaakov Gross,	<i>Grappling</i> , May 30

## May 2007 Attendance (82)

**Mordechai** Arzuan 27, **Avisahi** Farkash 27, **Oded** Keller 21, **Dalia** Dublin 20, **Eyal** Shemesh 18, **Mazal Or** Keller 18, **Yaara** Glickstein 17, **Doris** Strauss 16, **Aviad** Shtechelberg 16, **Noa** Horwitz 15, **Shilo** Wohl 14, **Shira** Liker 14, **Miriam** Polinsky 14, **Naama** Susman 14, **Michal** Shemesh 14, **Dudi** Schwartz 13, **Justin** Dublin 13, **Yehuda** Frist 12, **Shmuel** Agranat 12, **Tzvi** Polinsky 11, **Menachem** Lippin 11, **Menachem** Keller 11, **Aharon** Attias 11, **Rachel** Klein 11, **Ahuva** Maltz 11, **Esther** Taub 11, **Zahava** Frist 11, **Adi** Susman 11, **Avital** Klieid 11, **Leora** Kurtzer 11, **Mandy** Klein 11, **Yeheskel** Shem Tov 10, **Chaya Sara** Wolgel 10, **Rina** Mackler 10, **Baila** Stein 10, **Eli** Furer 8, **Asaf** Ben Baruch 8, **Jonathan** Rossner 8, **Noa** Leoriano 8, **Elia** Leoriano 8, **Ayelet** Seigel 8, **Daniel** Biton 7, **Levi** Rubinsky 7, **Bezalel** Attias 7, **Yaakov** Gross 7,

**Eliyahu** Robinsky 6, **Avraham** Friedman 6, **Yehuda** Ziv 6, **Achinoam** Asur 5, **Eliezer** Friedman 5, **Yedidya** Liker 5, **Aviel** Leoriano 5, **Yosef** Wolgel 5, **Daniel** Witkin 5, **Shabtai** Seigel 5, **Sraya** Levenberg 5, **Elorei** Carmel 5, **Elad** Levi 5, , **Rafi** Roskind 5, **Kobi** Levenberg 5, **Yehuda** Klein 4, **Yehuda** Y. Mackler 4, **Ariel** Biton 4, **Nachliel** Rossner 4, **Yakir** Levi 4, **Yedidya** Rotnamer 4, **Ella** Glickstein 3, **Shirel** Leoriano 3, **Doron** Spielman 3, **Gilad** Mizrahi 3, **David** Nikifortzav 3, **Debbie** Goldstein 3, **Eitan** Susman 2, **Yisrael** Kaplan 2, **Daria** Zilbergratz 2, **Boaz** Vax 2, **Refael** Samimi 0, **Gavri** Eigner 1, **Atara** Lipkin 1, **Orli** Kulesko 0, **Jennie** Klein 0, **David**a Taub 0,

## The 100 Club (19)

**Elia** Laureano 213, **Aviel** Laureano 205, **Avishai** Farkash 194, **Noa** Laureano 189, **Menachem** Keller 185, **Shirel** Laureano 183, **Oded** Keller 180, **Mazal** Keller 179, **Naama** Susman 151, **Shilo** Wohl 146, **Noa** Horwitz 146, **Tzvi** Polinski 138, **Gavri** Eigner 132, **Eli** Furer 123, **Doris** Strauss 117, **Shabtai** Siegel 109, **Dalia** Dublin 104, **Dudi** Schwartz 101, **Bezalel** Attias 101,

*Soon:* Yehuda Frist 95,

## Family Attendance

<b>Keller:</b> Mazal 18, Menachem 11, Oded 21	= 50
<b>Dublin</b> Family: Dalia 20, Justin 13	= 33
<b>Shemesh</b> Family: Eyal 18, Michal 14	= 32
<b>Susman</b> Family: Naama 14, Adi 11, Eitan 2	= 27
<b>Polinsky</b> Family: Tzvi 11, Miriam 14	= 25
<b>Laureano</b> Family: Shirel 3, Noa 8, Aviel 5, Elia 8	= 24
<b>Frist</b> Family: Yehuda 12, Zahava 11	= 23
<b>Klein</b> Family: Jennie 0, Rachee 11, Mandy 11	= 22
<b>Glickstein</b> Family: Yaara 17, Ella 3	= 20
<b>Liker</b> Family: Shira 14, Yedidya 5	= 19
<b>Attias</b> Family: Aharon 11, Bezalel 7	= 18
<b>Wolgel</b> Family: Chaya Sara 10, Yosef 5	= 15
<b>Mackler</b> Family: Rina 10 Yehuda Yaakov 4	= 14
<b>Seigal</b> Family: Ayelet 8, Shabtai 5	= 13
<b>Rubinsky</b> Family: Levi 7, Eliyahu 6	= 13
<b>Rossner</b> Family: Jonathan 8, Nachliel 4	= 12
<b>Friedman</b> Family: Eliezer 5, Avraham 6	= 11
<b>Biton</b> Family: Ariel 4, Daniel 7	= 11

**Leadership Team** : **Eitan** Susman, **Gavri** Eigner, **Menachem** Keller, **Avishai** Farkash, **Yaara** Glickstein,

## Dojo Hours

Monday 3:30 - 9:30 P.M.  
Tuesday 3 - 4 P.M. *Boys ages 5 - 6,*  
Tuesday 4 - 5 P.M. *Boys grades 6-7,*  
Tuesday 5 - 6:30 P.M. **Girls class** (*With Esther*)  
Wednesday 3:30 - 9:30  
Thursday 5:30 - 7:00 **Girls class** (*With Esther*)  
Friday 12:45 - 2:00 (Younger group) 2:00 -3:30 (Older group)

### Yoga; (Women only)

Instructor: Edan Eliyahu  
Sunday, Thursday 7:00 - 8:30 PM

### Pilates (Women only)

Instructor: **Susan Clyde**, call 590 0148  
Monday, Thursday; 8:30 - 9:30 AM

## Personal Training

Personal training now available in your home or at dojo with Esther. She is a certified personal trainer; Wingate certified aerobics instructor, spinning and weight lifting teacher as well as second *dan* black belt. Reach your fitness goals with the experience and expertise of a certified expert. Call 054 570 4159 for further details.

## Dojo Membership Dues

180 NIS per month

100 NIS Yearly Insurance

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

Feel Free to submit an article, letters, interviews

## לחימה חופשית

~ - Ë% + , ודו + ג'וג'יטסו = הגנה עצמית + בטחון עצמי

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

כתובת: מצפה נבו 50/3 מעלה אדומים

054 589 0357 02 535 7265

מאמן ראשי: משה כ"ץ, חגורה שחורה דאן 4

מאמנת: אסתר, חגורה שחורה דאן 2

מוסמך על ידי:

סנסי איתי גיל, דאן 6, מאמן הימ"מ לשעבר, מג"ב, לוחמה בטרור

פרופסור ארתור כהן, דאן 6, מומחה לנקודות תורפה, ארה"ב USA

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

WORLD MARTIAL ARTS MASTERS ד"ר ג'רי ביזלי, דאן 9, ארה"ב USA

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

WWW.ISRAELISELFDDEFENSE.ORG

סיון - תמוז 5768, יוני June 2007

### במהדורה זו

פסכולוגיה, קרטה ועונש

תיוהר איך אתה רושם שמות בטלפון הסלולרי (נייד)

כושר ואימונים

תלמיד – ג'סטין דבלין, אביעד שטכלברג

ראיון תלמיד: מרדכי ארזואן מאת אבישי פרקש

חדשות הדוג'ו: אימונים ממשיכים בקיץ, "חדשות, ציון לשבת, החודש, נוכחות, תחרות

משפחות, קבוצת המאה, הדוג'ו, חבר,

## פסיכולוגיה, קרטה ועונש

כל כמה זמן זה קורה. תלמיד עם הרבה כישרון באופן פתאומי נאלץ להפסיק את האימונים. הוא עשה משהו, או לא עשה משהו, וההורים החליטו להעניש אותו. אין יותר קרטה עד שתלמד להתנהג, עד שיהיה לך יותר שליטה עצמית, עד שתעשה יותר שיעורי בית, עד שתכבד את המורים, עד שהציונים בבית ספר יעלו, עד ש...

הילד נהיה עוד יותר מתוסכל, עוד יותר כועס וכמובן אין שיפור בלימודים או בהתנהגות. עכשיו גם אין לו מקום להוציא את הכעס, את התוקפנות. ההורים רוצים לעשות משהו, מרגישים איכשהו שיש צורך בעונש. רוצים ללמד את הילד לקח. מנסים הכל וזה לא עובד עד שמחליטים להפסיק את הקרטה. אבא אחד פעם אמר לי, "ידעתי שהדבר שיכאיב לו הכי הרבה זה שניקח לו את הקרטה, אז כך עשינו".

יש הורים ששנים לאחר מיכן אומרים לי, "טעינו, טועים".

אני לא בא לשפוט אף אחד. לגדל ילדים זה לא פיקניק. היום פסיכולוגים מסכימים שעונש פשוט לא עובד. זה לא מביא תוצאות. במקום עונש עדיף לחנך את הילדים שיש השלכות לכל התנהגות: מי שלא מבשל לא

יאכל, מי שלא לובש מעיל ח יהיה לו קר. זה לא עונש ח זה דרך הטבע שחל על כולם, גם על הורים ומורים, וגם על ילדים.

## עמוד 2

הקרטה הוא חלק מהפתרון. אם ילד לא מתנהג אז נעניש אותו שאסור לו ללכת לטיפול או לרופא?! הרי הטיפול הוא חלק מהפתרון! קרטה הוא חלק חשוב מהחינוך, חלק מהטיפול, פה הוא ילמד דרך ארץ וכבוד. פה יש תוצאות ויש קבלות, צריכים פשוט קצת סבלנות.

לא מזמן ילד מוכשר הפסיק להגיע. הוריו הסבירו לי שיש בעיה מסוימת שקשור ללימודים. הילד הזה צריך לשחרר הרבה מרץ, הוא מתקדם בקרטה. אני חשבתי שלהפסיק את האימונים זה לא הפתרון אבל זכותם של ההורים להחליט. היועצת של בית הספר דיברה עם ההורים והסבירה להם שלא מומלץ להוציא אותו מהקרטה. למה? זאת תהיה טעות גדולה. הילד מצליח בקרטה, הוא כבר מתאמן כמה שנים וזה נותן לו יציבות. להפסיק את זה עכשיו יגרום טראומה ולא כדאי. חוץ מזה יש הרבה יתרונות לאימונים סדירים. תודה לאל ליועצת חכמה!. במקום להישאר בבית ב"עונש", דבר שרק יביא תסכול וכעס, עדיף להמשיך ולהתאמן. ☺

## תיזהר איך אתה רושם שמות בטלפון הסלולרי (נייד)

אשה אחת שינתה איך היא רושמת שמות בטלפון הסלולרי אחרי שגנבו לה את התיק ובתוכו הטלפון. עשרים דקות אחרי שגנבו לה את התיק היא טלפנה אל בעלה מטלפון ציבורי וסיפרה לו מה קרה. בעלה אמר לה שלפני דקות ספורות הוא קיבל מהטלפון שלה הודעת SMS ובו היא בקשה את הקוד הסודי שלהם לבנק. הם טלפנו לבנק אבל הגנבים כבר הוציאו את כל הכסף. מסתבר שהגנב החכם ראה ברשימת השמות "בעלי המקסים" ושלה הודעה. הבעל, כמובן, חשב שזאת אישתו ולא היסס לשלוח לה את הקוד הסודי.

**מוסר הסכל:** ברשימת שמות לא להסגיר את היחס בינכם, כלומר לא לרשום: אבא, אמא, אהובי, בית, חמודי וכן הלאה. לא לגלות לגנב את הקשר.

וגם: אם מיישהו מבקש מידע חשוב, כמו קוד סודי: תאשר שזה באמת מי שאתה חושב שזה, תצלצל אליו ותודע שאכן שזה באמת אבא, אמא וכן הלאה.

גם חשוב: אם "חבר" שולח לך הודעה לפגוש אותך, תוודה שזה באמת הוא ולא גנב, אונס, או פושע שגנב לחבר את הטלפון. אל תפגוש מיישהו עד שאתה בטוח שאתה באמת יודע מי זה. ☺

## כושר ואימונים

כושר ואימונים הם כמו דיאטות, רעיונות חדשים צצים ונעלמים במהירות. הרעיון החדשני והגאוני של היום הוא השטויות של מחר, דיאטה שאף בר-דעת לר ישתמש בו. במשך השנים ראיתי המון שיטות, ניסיתי אימונים שונים ולמדתי מה לעשות ומה לא לעשות. חלק עובדים, חלק לא עובדים ואף אחד מהם לא עושה ניסים. אין קיצורי דרך, פשוט חייבים להשקיע ולהתמיד. להלן כמה רעיונות שהצליחו עבורי באופן אישי.

## אימונים

**תמצא את דרך האמצע, מה שמתאים לך.** אל תתלהב יותר מידי. אל תקבע יעדים שאין לך סיכוי להגיע עליהם. אל תקבע תוכנית שאין לך סיכוי לבצע אותה, הדבר רק יגרום לתיסכול. למשל, חבל לומר: אני אעשה 1,000 בעיטות ביום כמו המורה בקוריא, 500 אגרופים כל צד כמו שיגטרא אויאמא, שעה מחול אירובי, שעה משקולות,, שכיבות שמיכה, בטן, ריצה וכולי. פשוט לא תספיק, תתאכזב, ובסוף תוותר על הכל. עדיף לקבוע תוכנית יותר מציאותית ולעמוד בה.

### עמוד 3

**לתאם את האימונים ללוח הזמנים שלך, לתאם את לוח הזמנים של החיים לסדר האימונים.**

תסתכל על החיים שלך ותראה כמה זמן אתה יכול להקדיש לאימונים, באופן מציאותי. כמו כן ן אם כושר גופני חשוב לך, תסתכל טוב טוב על החיים שלך ותעשה קצת שינויים כדי שיהיה לך זמן לכושר ובריאות.

**תקשיב לגוף שלך** הגוף יגיד לך מתי צריך קצת הפסקה מהאימונים ומתי אפשר לדחוף את עצמך קצת יותר. אבל, תהיה כנה, תמיד אפשר למצוא תירוצים, תמיד אפשר לרמות ולומר "אני מרגיש עייף".

**לא להתעלם משום חלק מאימוני כושר:** כוח, לב ריאה, גמישות, טכניקה..אפילו אם אין לכם הרבה זמן חשוב לשלב את כולם.

### אם אין הרבה זמן - תתרכזו.

יש כאלו שהולכים למכון כושר כל בוקר, זה חלק מהשגרת חיים שלהם. אבל, רוב הזמן הם מדברים, נחים, אוכלים, מבליים במקלחת וכן הלאה. הם לא מבינים מדוע לא מתקדמים! אחרים רק מתאמנים חצי שעה ביום ומתקדמים. למה? כי מתרכזים ונותנים מאה אחוז ככל דקה. לא נחים, חא מדברים, פשוט דוחפים את עצמם כמה שאפשר בזמן המועט שיש להם.

## התקדמות תלמיד - ג'סטין דבלין

26.9.05 - †~ÂÔ ÛÒ

31.10.05 ~-È ÛÒ

4.1.06 ~ÏÈ~È ÛÒ

17.2.06 פס רביעי

**20.3.06 חגורה צהובה**

3.4.06 - †~ÂÔ ÛÒ

17.5.06 ~-È ÛÒ

24.7.06 ~ÏÈ~È ÛÒ

9.11.06 פס רביעי

21.5.07 חגורה כתומה

## התקדמות תלמיד - אביעד שטכלברג

5.1.07 - †~ÂÔ ÛÒ

29.1.07 ~-È ÛÒ

14.2.07

פס רביעי

16.3.07

פס רביעי

21.5.07

חגורה צהובה

## ראיון תלמיד: מרדכי ארזואן מאת אבישי פרקש

שאלה: מה הביא אותך לדוג'ו?  
מרדכי: המליצו לי בחום שכדאי לבוא.

שאלה: איך בחוג?  
מרדכי: מעניין כף, ולומדים.

עמוד 4

שאלה: איזה קרבות אתה אוהב?  
מרדכי: קיקבוקסינג וג'ודו.

שאלה: מה ההבדל בין החוג הזה לחוג הקודם?  
מרדכי: בחוג הזה מלמדים תרגילים, בחוג הקודם רק ריצה.

שאלה: מה דעתך על הילדים שיש פה?  
מרדכי: הילדים נחמדים מאוד והם היו ממש נחמדים אלי כשבאתי.

שאלה: עם מי אתה הכי אוהב לעבוד?  
מרדכי: עם אבישי כי הוא ילד נחמד ומצחיק והוא גם מאוד עוזר לי.

לא כדאי לעשן. לא כדאי להיות ליד אנשים שמעשנים.  $\text{H}_2\text{O}$  -  $\text{H}_2\text{O}$  תזכרו - עישון מסוכן לכם ולכל מי שבסביבה.

חולצות חינם - מי שמביא תלמיד חדש שנרשם  $\text{H}_2\text{O}$  -  $\text{H}_2\text{O}$ , מקבל חולצה חינם.  
חולצות - תזכרו להגיע לדוג'ו עם חולצת הדוג'ו.

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

## חדשות הדוג'ו

הדוג'ו נשאר פתוח כל הקיץ  $\text{H}_2\text{O}$  אימונים כרגיל. גם נקרין כמה סרטים מידי פעם.

## חולצות לפי הזמנה

בעוד כשבוע אני נוסע לתל אביב כדי להזמין עוד חולצות. אם מישהו רוצה חולצה בצבע מסוים או במידה מסוימת הן זה הזמן להזמין.

## שילה מגיע ל 900! אהרון ל500!

שילה וואהל, בחור שקט ומנומס, מגיע באופו קבוע, מתאמן קשה, מוכן לעבוד עם כולם בלי תלונות. בחודש הזה הוא הגיע לשיא חדש, הוא צבר סך הכל יוצר מ 900 שיעורים בדוגי'. אהרון אטיאס, שעוד מעט יבחן לחגורה כחולה, צבר יותר מ 500 שיעורים. יישר כוח, חיזקו ואמצו!

## דרגות חדשות

9.5.07	דניאל ויתקין- פס שלישי
9.5.07	יוסף וולגל - פס שלישי
10.5.07	ליאורה קרצר – חגורה צהובה פס ראשון
10.5.07	עדי זוסמן – חגורה כתומה פס ראשון
	<i>עמוד 5</i>
10.5.07	שירה ליקר – חגורה כתומה פס ראשון
10.5.07	אסתר טאוב – חגורה כתומה פס ראשון
10.5.07	זהבה פריסט – חגורה כתומה פס ראשון
14.5.07	יעקב גרוס – פס ראשון
14.5.07	יחזקאל שם טוב – פס שני
15.5.07	אלרועי כרמל – פס שני
15.5.07	יקיר לוי - פס שני
15.5.07	שריה לבנברג – פס שני
17.5.07	נעמה זוסמן – חגורה כתומה פס שלישי
18.5.07	אברהם פרידמן – פס ראשון
18.5.07	יהודה פריסט – חגורה צהובה פס שני
21.5.07	רינה מקלר – פס שלישי
21.5.07	דניאל ביטון – פס שלישי
21.5.07	מרדכי ארזואן – חגורה צהובה
21.5.07	אביעד שטכלברג – חגורה צהובה
21.5.07	ג'סטין דבלין – חגורה כתומה
21.5.07	שמואל אגרנט – חגורה ירוקה
21.5.07	אליעזר פרידמן – חגורה ירוקה מתקדמת
22.5.07	אלעד לוי – פס שני
22.5.07	עדיאל אביוף – פס שני
22.5.07	אלרועי כרמל – פס שני
24.5.07	רחל קליין – חגורה כתומה פס שני
28.5.07	יהודה זיו – פס שני

28.5.07	אליהו רובינסקי – פס שלישי
28.5.07	לוי רובינסקי – פס רביעי
28.5.07	דודי שוורץ – פס רביעי
28.5.07	מנחם ליפין – פס רביעי
28.5.07	אבישי פרקש – חגורה ירוקה פס ראשון
29.5.07	נחליאל רוסנר – פס שני
29.5.07	ידידיה ליקר – פס שלישי
29.5.07	אביטל קלייד – חגורה כתומה פס ראשון
29.5.07	אהובה מאלץ – חגורה כתומה פס ראשון
29.5.07	מרים פולינסקי – חגורה כתומה פס ראשון
31.5.07	מנדי קליין – חגורה כתומה פס ראשון

## ציון לשבח

**ĀĀ** - הדוג'ו: שירה ליקר, מרים פולינסקי  
**ĪĀĪ** החודש ה' אריאל ביטון

עמוד 6

- ĪĀĀÓ** · החודש ה' אליה לאוריאנו
- ĪĀĀÓ** · החודש ה' דליה דבלין
- Ē·Ā·Ō** · החודש צעירים ה' דודי שוורץ  
רוח לחימה בנות - עדי זוסמן  
רוח לחימה בנים - קובי לבנברג
- לוחם החודש צעירים ה' יוסף וולגל
- ĀĀ** · לחימה, **ĪĪ** · עודד קלר
- ĒŪĀ** · רוח לחימה ה' מיכל שמש
- Ē·Ē·Ī** · מנצחת ה' דוריס שטראוס
- ŪĒĒ** · החודש ה' ג'סטין דבלין, בעיטה לראש 21.5.07
- ŪĒĒ** · החודש ה' יקיר לוי, בעיטה צידית
- ŪĒĒ** · החודש ה' קובי לבנברג, בעיטה לצלעות, 22.5.07
- ŪĒĒ** · החודש ה' מרדכי ארזואן, בעיטה צידית 28.5.07
- ŪĒĒ** · החודש ה' עדיאל אביוף, בעיטה לו קיק 29.5.07
- ŪĒĒ·%** · עם עוצמה ה' נעמה זוסמן  
בעיטה צידית (מדבקה) ה'
- ĒŪĀ** · בעיטות ה' שריה לבנברג
- ĒŪĀ** · בעיטות ה' אליה לאוריאנו
- ĪĪĀ** · בעיטות - אסף בן ברוך
- ĀŪ** · החודש ה' אהרון אטיאס
- ĪĪĀ** · אגרופים ה' מנחם קלר

%,-% נגד אגרופים ה בצלאל אטיאס

%,-% נגד אגרופים ה שילה וואהל

%,-% נגד בעיטות ה מנחם קלר

„ÓÂ´ ~ % ~ כושר וקרבות, ~Ê~·Â~ÒË-, איגרוף ה ליאורה קרצר

„ÓÂ´ ~ % ~ קרבות קרקע ה מזל אור קלר

„ÓÂ´ ~ % ~ קרבות קרקע ה אילת סיגל, אביטל קלייד

~ÈÙÂ´ קרבות קרקע ה רינה מקלר

~ÈËË-Â´ % ~·Â´ קרקע ה שמואל אגרנט

~ÈËË-Â´ % ~·Â´ קרקע - אריאל ביטון

~ÈËË-Â´ % ~ÈËË-Â´, ÈËËË % ~·Â´ נאים ה מנחם ליפין

ÈË,ÂËËË ~ מצויינים ה צבי פולסקי

~ÈÙÂ´ תרגיל קרקע - מיכל שמש

„ÓÂ´ ~ % ~ כללית ה מרדכי ארזואן

11.5.07 ~ÈÁ´ ·החודש ה אהרון אטיאס, גלוגליגאטאמה

18.5.07 ~ÈÁ´ ·החודש ה דוריס שטראוס, בריח על היד

18.5.07 ~ÈÁ´ ~·Â´, מנחם קלר, חניקה,

21.5.07 ~ÈÁ´ ~·Â´, ג'סטין דבלין ה חניקה,

22.5.07 ~ÈÁ´ ~·Â´, יקיר לוי, נעילת רגל

25.5.07 ~ÈÁ´ ~·Â´, אריאל ביטון, חניקה נגד ישראל

~ÈËË-Â´ % ~·Â´ ג'ודו ה מרדכי ארזואן

~ÈËË-Â´ % ~·Â´ קרבות קרקע - אריאל ביטון

14.5.07 ~·Â´, % ~·Â´ לקרקע, ג'ודו) בזמן קרב) ה מרדכי ארזואן,

11.5.07 ~·Â´, % ~·Â´ לקרקע, (בזמן קרב) - שילה וואהל, הורדת רגל

עמוד 7

18.5.07 ~·Â´, % ~·Â´ לקרקע, ג'ודו) בזמן קרב) ה דוריס שטראוס, או אויז'י גארי

~ÈËË-Â´ % ~·Â´ לימוד תרגיל ה אלי פורר

~·Â´, Ó· אישית של ~ÈËË-Â´ % ~·Â´ מנחם קלר

~·Â´·- ·החוזרים ה אביגיל בן זקן

~·Â´·- ·הבאים ה יחזקאל שם טוב, יעקב גרוס

~·Â´·- ~·Â´, % ~·Â´

1.5.07 זהבה פריסט, אילת סיגל, ~·Â´·-

9.5.07 דורון שפילמן, יונתן רוסנר, ~È~·Â~ÒË-,

9.5.07 ~ÓÂ·ËË ~ אגרנט, אליעזר פרידמן, ~·Â´·-

10.5.07 אביטל קלייד, אילת קלייד, ~·Â´·-

10.5.07 מרים פולינסקי, אהובה מאלץ, ~·Â´·-

10.5.07	מרים פולינסקי, שירה ליקר, $\sim\sim\sim\hat{U}$
18.5.07	עודד קלר, אייל שמש, $\sim\sim\sim\hat{U}$
21.5.07	ג'סטין דבלין, אביעד שטכלברג, $\hat{O}, \hat{A}\hat{O}$ חופשי,
21.5.07	$\hat{O}\hat{A}\hat{I}$ אגרנט, אליעזר פרידמן, $\hat{O}, \hat{A}\hat{O}$ חופשי,
21.5.07	מרדכי ארזואן, ג'סטין דבלין, $\hat{E}\hat{A}\hat{O}\hat{E}$ ,
22.5.07	קובי לבנברג, יקיר לוי, $\sim\sim\sim\hat{U} + \hat{G}\hat{O}$ ,
25.5.07	ישראל קפלן, איתן זוסמן, $\hat{O}, \hat{A}\hat{O}$ חופשי,
25.5.07	אריאל ביטון, ישראל קפלן, $\sim\sim\sim\hat{U}$ ,
30.5.07	מיכל שמש, אליה לאוריאנו, $\hat{E}\hat{A}\hat{O}\hat{E}$ ,
30.5.07	אביעד שטכלברג, יהודה פריסט, $\hat{E}\hat{A}\hat{O}\hat{E}$ ,
30.5.07	ג'סטין דבלין, יעקב גרוס, $\sim\sim\sim\hat{U}$ ,

## · $\hat{A}\hat{I}\hat{A}\hat{A}$ - חודש מאי 2007

מרדכי ארזואן 27, אבישי פרקש 27, עודד קלר 21, דליה דבלין 20, אייל שמש 18, מזל אור קלר 18, יערה גליקשטיין 17, דוריס שטראוס 16, אביעד שטכלברג 18, נועה הורביץ 15, שילה וואהל 14, שירה ליקר 14, מרים פולינסקי 14, נעמה זוסמן 14, מיכל שמש 14, ג'סטין דבלין 13, דודי שוורץ 13, יהודה פריסט 12, שמואל אגרנט 12, צבי פולינסקי 11, מנחם ליפין 11, מנחם קלר 11, אהרון אטיאס 11, רחל קליין 11, אהובה מאלץ 11, אסתר טאוב 11, זהבה פריסט 11, עדי וסמן 11, אביטל קלייד 11, ליאורה קרצר 11, מנדי קליין 11, יחזקאל שם טוב 10, חיה שרה וולגל 10, רינה מקלר 10, בילא שטיין 10, אלי פורר 8, אסף בן ברוך 8, יונתן רוסנר 8, נועה לאוריאנו 8, אליה לאוריאנו 8, אילת סיגל 8, דניאל ביטון 7, לוי רובינסקי 7, בצלאל אטיאס 7, יעקב גרוס 7, אליהו רובינסקי 6, אברהם פרידמן 6, יהודה זיו 6, אליעזר פרידמן 5, אחינעם עשור 5, ידידיה ליקר 5, יוסף וולגל 5, שריה לבנברג 5, אלרועי כרמל 5, אלעד לוי 5, קובי לבנברג 5, שבת סיגל 5, רפי רוסקינד 5, אביאל לאוריאנו 5, יהודה יעקב מקלר 4, אריאל ביטון 4, יהודה קליין 4, דניאל ויתקין 4, יקיר לוי 4, עדיאל אביוף 4, נחליאל רוסנר 4, ידידיה רוטנמר 4, שיראל לאוריאנו 3, אלה גליקשטיין 3, גלעד מזרחי 3, דורון שפילמן 3, בועז וקס 2, דוד ניקיפורצב 2, דבי גולדשטיין 2, ישראל קפלן 2, אביגיל בן זקן 2, דריה זילברגרץ 2, שריאל משה 1, אלי אוחיון 1, שי אוחיון 1, איתן זוסמן 2,

### תחרות משפחות - נוכחות חודש מאי

1. משפחת קלר: מנחם 11, עודד 21, מזל 18, = 50
2. משפחת דבלין: ג'סטין 13, דליה 20, = 33
3. משפחת שמש: מיכל 14, אייל 18, = 32
4. משפחת זוסמן: נעמה 14, עדי 11, איתן 2, = 27
5. משפחת פולינסקי: צבי 11, מרים 14, = 25
6. משפחת לאוריאנו: אליה 8, אביאל 5, שיראל 3, נועה 8, = 24
7. משפחת פריסט: זהבה 11, יהודה 12, = 23

22	=	0	,11	מנדי	,11	רחל	קליין:	8. משפחת
20	=	17	,3	יערה	,3	אלה	שטיין:	9. משפחת
18	=	7	,11	בצלאל	,11	אהרון	אטיאס:	10. משפחת
15	=	5	,10	יוסף	,10	שרה	חיה	11. משפחת
14	=	4	,10	יהודה	,10	רינה	מקלר:	12. משפחת
14	=	4	,11	ידידה	,11	שירה	ליקר:	13. משפחת
13	=	6	,7	אליהו	,7	לוי	רובינסקי:	14. משפחת
12	=	4	,8	נחליאל	,8	יונתן	רוזנר:	15. משפחת
12	=	7	,5	אילת	,5	שבתי	סיגל:	16. משפחת
11	=	7	,4	דניאל	,4	אריאל	ביטון:	17. משפחת
10	=	0	,10	רפי	,10	ביילא	שטיין:	18. משפחת
11	=	5	,6	אליעזר	,6	אברהם	פרידמן:	19. משפחת
8	=	4	,4	אלעד	,4	יקיר	לוי:	20. משפחת
8	=	4	,4	שריה	,4	קובי	לבנברג:	21. משפחת

**המאה ~A^**

**189**, נועה לאוריאנו **194**, פרקש **205**, אביאל לאוריאנו **210**, מזל אור קלר **180**, שיראל לאוריאנו **175**, נעמה מנחם קלר **185**, קלר **180**, קלר **180**, וואהל **147**, נועה הורביץ **146**, צבי פולינסקי **138**, גברי אייגנר **132**, זוסמן **151**, דוריס שטראוס **118**, דליה דבלין **106**, דודי שוורץ אלי פורר **123**, בצלאל אטיאס **102**

**המובילים מכל הזמנים, I^0%**

2,171	1. אסתר
1,934	2. אדם שטראוס
1,555	3. יערה יחזקאל
1,513	4. אביטל להמן
1,507	5. גברי אייגנר
1,494	6. "OË, להמן
1,338	7. אביב יחזקאל
1,311	8. יהודה וקס
1,257	9. מיכל להמן
1,238	10. אבישי פרקש
+ 1,206	11. ישראל קפלן
1,162	12. הילה יחזקאל
+ 1,099	13. איתן זוסמן
1,090	14. זוהר אייגנר
+ 1,078	15. "., אלון
945	16. אביאל בן נאה

903	17. ׀%ËÏ~ וואהל
887	18. אריאל ביטון
857	19. מייקי שטראוס
841	20. מנחם קלר
811	21. בנייה בן נאה
+790	22. Æ·È. בלדסר
781	23. אילנה קירשנר
710	24. נחמי גרינשטיין
703	25. קיילה בן שוחט
698	26. ÆËËËËË ·ËËËËË.~
652	27. דניאל פרץ
630	28. שיר פרץ
+628	29. ברק פלד
622	30. שחר פרץ

	+ מסמל שיש שיעורים שלא נספרו, היתה ׀%ËÏ~ שלא ספרנו שיעורים. כוכבים עולים
544	שבתי סיגל
506	אהרון אטיאס
495	ËËËËË ·ËËËËË.~ קולסקו
488	אלי פורר

## שעות הדוג'ו

ËË השעות הם אח'~, 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, ËËËËËË תאום, ^ËË^ מנהיגות

יוגה בהדרכת עדנה אליהו (535 7122) נשים ובנות בלבד)

ËËË ראשון 7:00 עד 8:30 ·ËË

ËËË חמישי 7:00 עד 8:30 ·ËË

### חדש פילאטיס

בהדרכת סוזן קלייד טלפון 590 0148) נשים ·ËË·Ë בלבד)

ימי שני וחמישי 8:30 עד 9:30 ·ËË~

## דמי חבר

**180 ש"ח לחודש**

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

ËËËËË · חובה - 100 ש"ח לשנה

