

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

November 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

Web site: WWW.dojos.com

In This Issue

The Question of Lineage

"Hajime"; You Never Know

STEP RIGHT UP by Mark Hatmaker

Where is the Equipment?

Girls Class

8 Girls, 1 Idea, 1 Awesome Club by Zahava Frist

Student Interview with Zahava Frist by Miriam Polinsky

Student Progress: Baila Stein, David Nikifortzav

Life Wisdom

Dojo News: Payment policy, Test at Sensei Itay, USA Tour, Girls Class, New Ranks, Student Recognition, Fights of the month, Attendance, Dojo Hours, Membership Dues,

The Question of Lineage

In traditional martial arts the issue of lineage is of great importance. What is lineage? It is a record of whom you trained with and who trained them and who trained those who trained them, back as far as you can go. A Chinese practitioner will often say “I am a 34th generation disciple of Master Great Fu Young” or something like that. That establishes his credentials. He is a legitimate, certified instructor by someone else who is also a legitimate certified instructor. A *Shotokan* karate practitioner might say “I am a student of Eli Cohen who is a student of Tosuou Oshima who is a student of Gichin Funakoshi, founder of the system. He is legitimate, no question about it. However all that really means is he is faithful loyal disciple, religiously following his organization. He does not stray to the left or to the right; he does not explore other systems or train with other teachers. All he needs to know he will learn from his teacher. He trusts that his teacher has all the answers. He also assumes that there is nothing new to learn; whatever Gichin Funakoshi taught a hundred years ago in Japan is all you need to know today, wherever you are.

There is another school of thought that pays no attention at all to lineage. It is the “Show me what you know” school of thought. Or “Tell me what you have done” school. I.e. if you survived fighting in Vietnam, were in 300 street brawls and were a bouncer in a tough biker bar – then who cares if you never trained at the feet of a Shaolin master. Of course none of that proves that you will make a good teacher or that you can make your students to be as tough as you are.

There are people who are diehard followers of each school of thought and there are those who fall somewhere in the middle. I think it is important to know whom your teacher trained with, that is until you establish in your mind that it is no longer important. Professor Cohen, for example, tells me he trained with Richard Kim. I never met Richard Kim; I do not know what he teaches. I do however have immense respect for the knowledge I have experienced from Professor Cohen, so Richard Kim is no longer a factor. A beginner instructor, on the other hand, will have to rely more on the name, fame and credentials of his primary instructor. I trained with Mark Hatmaker and I am very impressed with his techniques. He does not claim to be a disciple of any master or system but he is good. I once asked what of his students whom he trained with, just out of curiosity, and found that he is largely self-taught. The bottom line is he knows what is doing and he knows how to teach it.

So what is my lineage? Some of my instructors are listed at the top of each newsletter. The rest are too numerous to list, but believe me, they include some of the best. Among my instructors are full contact world champions, Olympic athletes, men who have fought the “100 Kumite”, men who have used their techniques in actual combat on the battlefield and on the street, trainers of police and law enforcement, detectives, police, soldiers, and some people who are just down right world class teachers. My teachers have been profiled in magazines and appeared on their covers, choreographed movies and been the subject of movies, starred in instructional videos and written books. All this experience I bring to you. ☺

“Hajime”; You Never Know What They are Learning

Recently I was about to demonstrate a technique, and the phone rang. I quickly assigned a student to teach the technique so I could answer the phone and see if it is a parent with an urgent message for a child. I quickly returned and watched the young student proudly teach the technique. As he completed the technique he turned to the group and said “Hajime” (Begin) and then he said sort of him to himself, “I always wanted to say that.”

Makes you wonder. He watches his teacher all the time and imagines himself in that role. He dreams of the moment when he will be like his teacher; standing in front of the class, saying “Hajime”. What else does he pick up from his teacher? What habits and nuances are transferred from teacher to student? Most likely he notices if his teacher is really interested in teaching, or if the teacher is distracted by outside thoughts and problems. He notices if his teacher is really focused on the lessons. He learns more than we realize. If we are acting as role models we must be very careful in all we do. You never know who is watching you and learning. ☺

STEP RIGHT UP by Mark Hatmaker

In our Jungle Gymnasium system we utilize standard constructs we find in our environment to build fitness. One of these is a flight of stairs. (Notice I said stairs and not StairMaster). Now running stairs in and of itself will provide fitness gains, no doubt but, the human animal craves novelty to keep the intellect engaged and/or to raise the physical challenge bar so that we continue to gain once we have "adjusted" to stair sprints.

We have 50+ drills for stair-work, here, I'll provide only a handful to play with. It is best if you have a good length of stairs that equal at least a one-story climb (more is always better).

- Stair Sprint--Ascending/Descending All-Out 3 1-Minute Rounds.
- Stair Jump--Ascend & Descend via hopping from both feet onto each stair. Resist the temptation to jump higher than one-step at a time. Strive for speed and minimum contact on the stairs. 1 3-Minute Round.
- Single Leg Hops--Ascend and Descend hopping on only your right foot. Repeat with the left leg. Alternate for 1 3-Minute Round.
- Double Jump--Ascend and Descend jumping off of both feet, jumping 2-stairs at a time. 1 3-Minute Round.
- Backward Jump--Ascend and Descend jumping one step at a time. This one will really test your balance--particularly descending--and by the way, be careful. 1 3-Minute Round.
- Bear Walk--Ascending and Descending. (For the initiated, to bear walk is to walk on the hands and feet). Strive for speed ascending and do the best you can on the descent as you will be inverted. 1 3-Minute Round.
- Tuck Jump--Ascend and descend jumping one-step at a time. With each jump, tuck your knees to your chest. 3 1-Minute Rounds.

Have fun, be careful and, let me know how you do.
Thanks everyone and have a great weekend,
Mark Hatmaker

Where Is the Equipment?

We have some old equipment lying around the dojo. It is old, smelly, and not so great. It is from a time when there were very few students and I had this idea that I would supply everyone with boxing gloves and so forth. It is also from my "Pre-Mortgage" days. This equipment is there for those who forgot theirs at home or for students who have just joined and have not had a chance to purchase the "tools of the trade". It is by no means meant to suggest that you are not responsible for your own personal equipment. Sometimes a student will come to me and say "all the gloves and shin guards are being used, where is the equipment?" The answer is "you need to purchase your own equipment".

I have done the best I can; I provide you with top quality American equipment at American prices or below. For example, you cannot buy the boxing gloves I sell anywhere in Israel and nothing of quality at anywhere near the prices I offer. I provide you the convenience of having everything you need right here; you don't need to go searching for it in sporting good stores. However, the sad fact of life is; it still costs money. I pay for it and so must you. It is difficult to purchase all the equipment at once, but gradually, try to purchase what you need. Chanukah is not far off, that could be an opportunity for a pair of boxing gloves, for example. So "Where is the equipment?" Right here, waiting for you.

Protective cup – 40 NIS
Shin guards – 60 NIS
Boxing gloves – 80 NIS, 160 NIS
Head gear – 160, 200 NIS
Karate uniform – 130 NIS ☺

Girls Class

A couple of months ago the mother of one of students approached me about the idea of starting a girls only class; I issued my standard answer, "I have the space, I have the instructor, just provide the girls and we can do it." Once they had a few girls lined up I called my student and friend Esther and got the ball rolling. A time was set and the class began.

I must say the girls only class is a great success. These are girls whom, for the most part, otherwise might not have joined a martial arts class. Now, they have the opportunity to train with an outstanding teacher in a warm and comfortable environment. I am not present during the class, but I can hear all the excitement; the punching, kicking, cheering and laughter. It sounds great. The girls encourage each other and cheer each other on. I hope the program will expand to include more classes for girls. We want to empower these girls to be strong, yet modest, women. Look out, here comes the next generation of women black belts.

The girl's instructor is Esther, who has trained with me for the past twelve years. She has also done some training with my teacher, Sensei Itay Gil, and my colleague Ildiko Amborze who was part of the Hungarian Olympic team. She will soon be tested for second-degree black belt, only the second women to ever be tested for this rank by Sensei Itay. She is assisted sometimes by my student *Yaara Yeheskel*, a brown belt and an excellent teacher and by *Michal*, a blue belt, great kickboxer and a wonderful teacher.

8 Girls, 1 Idea, 1 Awesome Club

by Zahava Frist *from the girl fighters*

Miriam Polinsky, herself very slick and able to get out of a lock like no other, had an awesome idea; to start an all girls karate group. (Editors note: Her younger brother Tzvi has been an active member of the dojo for over a year now.) The idea spread to eight girls, all English speaking. When the group started all of us were shy but not for long. We split up into groups feeling awkward. **Esther Taub** with her never ending fighting spirit beat us up so we weren't shy to fight. Still some fear "little ferocious Esther" **Shira** doesn't fear the flip of evil but enjoys the ride and then fights back. **Avital's** powerful kick knocks us off our feet. She aims; fires and we're left on the floor. **Mandy's** giggly personality might fool you but don't let it because she can block punches and kicks like no other. **Ahuva's** kicks to the stomach take the breath out of you. You have to wait a few seconds until you catch your breath before she kicks again. **Rachee** might say she can't flip anyone but when she believes she can she does it and when you hit the ground you are stunned.

The fun keeps going and four more girls join this awesome club. **Ayelet's** strength and power in each move makes such a difference during a fight that one fear the day to fight her. **Chaya Sara's** effort is unbeatable, she might have joined later but she is trying her hardest to catch up, she is doing great. **Adi** is very fast, all her moves are fast and to the point. When she does a move on you you're on the floor before you knew what hit you. **Elisheva**, our newest member is catching up, she doesn't fear anything even if she has never done, or had it done on her, before, when the rest of us have. Last but not least we would like to thank Esther for teaching us all we know and for making this group and club complete.

Editors note (once again): **Zahava** humbly did not mention her own prowess, but Esther tells me she is quite a fighter, a real tiger. ☺

Student Interview With Zahava Frist by Miriam Polinsky

Question: What do you think of the group?

Zahava: I think we are a great group because we all "get into it" every lesson.

Question: What do you think of Esther (the teacher, *Sensei*)?

Zahava: I think Esther is a great teacher, who really knows what she's doing, teaches us all she knows, and always corrects us, even if it might offend someone..

Question: What technique do you think is the most challenging?

Zahava: The high kick.

Question: What do you think is the easiest technique?

Zahava : *Koshi guruma*. (Editors note: Japanese term for hip throw, a judo technique.)

Question: Which, out of kickboxing, judo, and ground fights do you like the best, and why?

Zahava: I like the ground fights best because they will probably be more useful in life.

Question: Do you think that we are learning at a good pace?

Zahava : I think we are learning at a fast pace which I like because this way we can learn a lot in a short period of time and reach higher levels faster.

Question: What level are you on? Are you satisfied?

Zahava: I am a white belt with four stripes and I'm very satisfied with my level because I didn't think that I would reach such a high level within six weeks. 🙄

Student Progress – Baila Stein

First stripe	December 13, 2002
Second stripe	February 12, 2003
Third stripe	April 21, 2003
Fourth stripe	July 23, 2003
Yellow belt	October 1, 2003
First stripe	November 28, 2003
Second stripe	February 2, 2004
Third stripe	March 15, 2004
Fourth stripe	May 24, 2004
Advanced Yellow belt	June 28, 2004
Orange belt	February 16, 2005
First stripe	March 20, 2005
Second stripe	May 13, 2005
Third stripe	September 14, 2005
Fourth stripe	December 28, 2005
Advanced Orange	October 9, 2006

Student Progress – David Nikifortzav

First stripe	October 10, 2005
Third stripe	December 7, 2005
Fourth stripe	December 7, 2005
Yellow Belt	January 18, 2006
First stripe	January 18, 2006
Second stripe	February 22, 2006
Third stripe	April 3, 2006
Fourth stripe	May 17, 2006
Orange Belt	July 12, 2006
First stripe	October 4, 2006

Life Wisdom

“A black belt is more that something you wear, it’s more than something you earn. A black belt is something you become.”

“We all want more than life permits.” (*Milton Steinberg*)

“We could all use a little change.” (*Smash Mouth*)

“He is restricted by his own learning.” (*Chuang Tsu*)

“Giving up is easy.” (*Jack Johnson*)

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

Source: Professor Arthur Cohen

“Silence like a cancer grows.” (*Paul Simon*)

“Justice will only be achieved when those who are not injured by crime feel as indignant as those who are.” (*King Solomon*)

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

“and the leaves that are green turn to brown.” (*Paul Simon*)

“Never was anything gained by admitting the omnipotence of limitations, but all immortal action is based on overstepping of these busy rules....”(*Ralph Waldo Emerson*)

“Nothing succeeds like failure.” (*G.K. Chesterton*)

“Three groups spend other people’s money: Children, thieves, and politicians. All three need supervision. “ (*Dick Armey*)

Source: Professor A. Cohen

“It is not *when* you get your belt that matters, it is *how* you get your belt.” (*Sensei Itay*)

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

“It is not what you know, it is what you do that counts.”

“We are only as big as the stories we live.” (*Keith Vargo*)

“I am a great believer in luck, and the harder I work the more luck I have.” (*Thomas Jefferson*)

Dojo News

Payment Policy – Please Read!

There is a book called “*The Joy of Stress*”, let me make something very clear – I did not write it! I do not enjoy stress; I used to work on Wall St. I wore a suit and a tie, read the Wall Street Journal, eat lunch in Manhattan restaurants. I left all that behind along with traffic jams, subways and stuffy offices on the 54th floor. I do not enjoy stress. I do not enjoy calling parents about money and arguing with them. Therefore we have a simply policy; when you sign up you pay insurance/registration fee and post-dated checks until the end of August. The insurance fee is not refundable – ever! Does not matter if you quit after three days, that registration/Insurance payment is gone, don’t even bother asking about it. If you do come back you are still covered for the entire original 12 months. The monthly checks stay in my hand, if you quit; I assume you will notify me, since you want your checks back. Now I have already gained something; instead of a student just disappearing, leaving me wondering what happened, you must call me, since you want your checks I assume, and thus at least I have the peace of mind of knowing what happened to my student. I really don’t like it when students just “disappear”.

If a student leaves in the middle of a year, you will have your checks returned for all the months in which the student did not attend *at all*. If he came “just a few times”, sorry, that counts. Recently I was in a restaurant and I ordered something new, I tasted it but did not like it at all. Do you think I could get my money back? I only had a bite! Or what if in the middle of the meal I decided I really was not hungry after all, could I get my hard earned money back? You tell me. Yet I have had parents tell me, after a kid attended 6 lessons, that the child decided against it so they were not registering, and of course not paying. I could have sent the student home when he showed up without a check, but I did not, I was too nice. My reward? Not being paid. No good deed goes unpunished.

I am sorry if this sounds harsh but if you knew what I had to put with all these years you would surely agree. I do not have a full time secretary; if I did I would have to raise the dues to pay this person. If you attend one lesson, you will be charged for the entire month. Otherwise I will have endless negotiations with each parent about how much to pay each month and believe me there are parents like that! I want to teach, I don’t want to be a collection agency. So if you have not already paid up for the year, please do so. I am sure you do not want to have a stressed out teacher. By the way, if I have not been nagging you about the money please don’t take this to mean that I don’t care, believe me I have expenses too. It just means that I find the matter too stressful.

Note: I just saw a price list for a certain school in Jerusalem. If you attend 10 lessons you pay 650 NIS; 65 NIS Per one hour lesson (in advance of course, they are not fools). If you attend twice a week for one hour it is 390 NIS per month. We charge 170 NIS for 15 hours a week. Compare and save. Another school in Jerusalem charges only 280 per month but there are only 3 lessons per week. I think our prices are more than fare.

Test at Sensei Itay

A belt promotion test will take place at the school of Sensei Itay Gil. Only pre-approved qualified students will be tested. Others may come to participate in the fights, or just to watch. All participants must be equipped with all necessary protective gear.

Date: Tuesday November 28, 2006

Time: 6 P.M. sharp (late students will not be tested)

Location: Teddy Stadium, Jerusalem (near the Malcha Mall)

USA Tour

Once again I will be traveling to the USA for a short while to conduct seminars. While I am away Esther and the Leadership Team will handle all matters, as they have done so successfully in the past. I expect all students to attend and train hard. The tour will cover New York, New Jersey, Connecticut, Virginia, Florida and Massachusetts. I will be returning to Harvard, MIT, Virginia Commonwealth University, and FSU as well as going to new places such as NYU, Queens, Quinnpiac, Mount Sinai Medical School and Baruch. I will also be teaching several classes at Manhattan Day School and a class for NCSY.

New Groups

Boys, 5 year olds – Tuesday; 3 - 4 P.M.

Boys, under 4 – Gavri and Menachem are teaching this class, Tuesday, 4 to 5. Call for details.

Girls – The girls group has grown to 12 participants and has expanded to meeting twice a week for an hour and a half. Tuesday 5:00 - 6:30, and Thursday 5:30 - 7:00

Instructor: Esther

Price: 180 NIS

Call for further details.

Shilo Wohl Attends 800 Lessons

I feel there are several “Secrets” to success in the martial arts or in any field. Work hard and work for a long time. You may feel you have mastered the front kick after your very first lesson, by your second lesson it is already boring. By your 800th lesson you should probably realize that only after several thousand repetitions did you really get any idea how to execute the kick. A veteran practitioner will finally recognize how little he knew as a beginner. It is with great pleasure that I watch Shilo progress. He does not complain, he attends on a steady basis and he grows and learns. He is slowly building the foundation of being a great martial artist. Eight hundred lessons is indeed a milestone. I look forward to seeing Shilo build on this foundation and reach higher levels.

New Ranks

Adi Susman	First stripe, October 3
David Nikifortzav	Orange belt first stripe, October 4
Baila Stein	Advanced Orange Belt , October 9
Avigail Ben Zaken	First stripe, October 9
Noa Laureano	Second stripe, October 9
Zahava Frist	Second stripe, October 10
Shilo Wohl	Green belt second stripe, October 11
Mazal Or Keller	Fourth stripe, October 11
Miriam Polinsky	Second, October 12
Shira Liker	Second, October 12
Shmuel Agranat	Advanced Orange Belt October 16
Noa Horwitz	Third stripe, October 16
Elia Lauriano	Fourth, October 16
Roei Guberman	First stripe, October 16
Revital Guberman	First stripe, October 16
Yehuda Frist	First stripe, October 16
Eliezer Friedman	Green belt second stripe, October 16
Chaya Sara Wolgel	First stripe, October 17
Yoav Zilberman	Second stripe, October 18
Esther Taub	Fourth stripe, October 19
Zahava Frist	Third and fourth stripe, October 19
Ahuva Maltz	Second stripe, October 19
Mandy Klein	Second stripe, October 19
Rachel Klein	Second stripe, October 19
Daria Zilbergratz	First stripe, October 20
Rafi Roskind	First stripe, October 20
Shirel Laureano	Fourth stripe, October 23
Menachem Lipin	First stripe, October 23
Avital Kleid	Second stripe, October 24
Adi Susman	Second stripe, October 24
Levi Rubinsky	First stripe, October 25
Achinoam Asur	First stripe, October 25
Ayelet Seigal	Second stripe, October 26
Eliyahu Rubinsky	First stripe, October 27
Bezalel Zilbergratz	First stripe, October 27,

Tzvi Polinsky	Yellow belt third stripe, October 27
Doris Strauss	Green Belt , October 30
David Charbit	Yellow belt second stripe, October 30
Yanai Cohen	Second stripe, October 30
Shira Liker	Third stripe, October 31
Miriam Polinsky	Third stripe, October 31

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 80 NIS, Other belts 90 NIS

Shira Liker	Yellow Belt
Miriam Polinsky	Yellow Belt
Esther Taub	Yellow Belt
Zahava Frist	Yellow Belt
Shirel Laureano	Yellow Belt
Elia Laureano	Yellow Belt
Aviel Laureano	Yellow Belt
Mazal Or Keller	Yellow Belt
Oded Keller	Yellow Belt
Michael Shukrun	Advanced Orange
Daniel Kurland	Green Belt
Avishai Farkash	Green Belt
Gavri Eigner	Blue Belt
Menachem Keller	Blue Belt
Ariel Biton	Advanced Blue Belt
Yisrael Kaplan	Black Belt
Esther	Black Belt second dan

Student Recognition

Dojo Spirit	Avishi Farkash
Fighter of the Month	Yisrael Kaplan, Eitan Susman
Junior Kick boxer of the month	Oded Keller
Fighter of the month, Girls	Esther Taub
Junior Female Fighter	Noa Horwitz
Fighting Spirit	Adam Strauss
Fighting, endurance	Zahava Frist
Improvement Fighting Spirit	Jennie Klein
Improvement Kickboxing Fights	Elia Laureano
Grappling fights, Improvement	Revital Guberman

Grappling Improvement	Naama Susman,
Submission of the month	Ariel Biton, <i>Jujigatame</i> , October 16
Submission of the month	Eli Furer, choke vs. Rafi, October 23
Submission of the month	Mikey Strauss, wrist lock, October 6
Submission of the month	Eliezer Friedman, face lock, October 16
Submission of the month	Aviel Laureano, wrist lock, October 6
Combination Attack	Shabtai Seigal
Kicking Improvement	Yedidya Liker
Kickboxing Improvement	Shirel Laureano
Kickboxing, Defense	Shilo Wohl
Kick of the Month	Naama Susman, Middle kick, October 16
Kick of the Month	Mazal Or Keller, Middle kick, October 23
Kick of the Month	Noa Horwitz, side kick, October 23
Kick of the Month	Gavri Eigner, backspin kick vs. Menachem, October 25
Side Kick Stripe	Ruthie Lipkin
Punch of the Month	Gavri Eigner
Punch of the Month	Noa Horwitz, jab vs. Shirel, October 25
Punch of the Month	Oded Keller, October 20
Punch of the Month	Aviel Laureano, elbow strike, October 20
Punching Combinations	Eliezer Friedman
Defense Vs Punch	Doris Strauss
Power Stripe	Ariel Biton
Grappling Technique	Justin Dublin
Kicking Combinations	Menachem Keller, Gavri Eigner
Kicking, Power and accuracy	Eliezer Friedman
Judo Excellence	Shmuel Agranat, Eliezer Friedman
Judo Improvement	Shirel Laureano
Judo Takedown	Doris, <i>tomoei nage</i> , October 30
Amazing rolls	Yamin Friedman
Takedown	Shmuel Agranat, Double leg takedown, October 16
Takedown	Naama Susman,
Excellent Helper	Shabtai Seigal
Excellent Teaching of Techniques;	Daniel Kurland,
Welcome Asaf Ben Baruch, Achinoam Asur, Elisheva Ariel, Menachem Lipin, Chaim Tzvi Ariel, Michal Shemesh, Daria Zilbergratz,	

Fights of the Month

Aharon Attias, Yamin Friedamn, *freestyle*, October 4
Revital Guberman, Jennie Klein, *Kickboxing*, October 4
Shabtai Siegal, Aviel Lauriano, *Grappling*, October 6
Elia Lauriano, Mazal Or Keller, *Kickboxing*, October 9
Esther Taub, Ayelet Siegal, *Kickboxing*, October 10
Yisrael Kaplan, Eitan Susman, *Grappling*, October 11
Baila Stein, Naama Susman, *Kickboxing*, October 11
Doris Strauss, Orli Kulesko, *freestyle*, October 11
Shira Liker, Mandy Klein, *Grappling*, October 12
Oded Keller, Nehorai Hillel, *Kickboxing*, October 16
Naama Susman, Noa Horwitz, *Kickboxing*, October 16
Zahava Frist, Ayelet Seigal, *Judo, Grappling*, October 24
Noa Horwitz, Shirel Laureano, *Kickboxing*, October 25
Oded Keller vs. Yanai Cohen, *Grappling*, October 25
Menachem Keleler, Gavri Eigner, *Kickboxing*, October 25
Yaara Yeheskel, Ayelet Siegal, *Grappling*, October 26
Esther Taub, Ahuva Maltz, *Kickboxing*, October 26
Noam Dov Strausss, Chaim Tzvi Ariel, *Boxing*, October 17
Gavri Eigner Doris Strauss, *Kickboxing*, October 30

October 2006 Attendance

Elia Laureano 36, **Menachem** Keller 33, **Aviel** Laureano 33, **Shirel** Leoriano 33, **Mazal Or** Keller 32, **Oded** Keller 31, **Avigail** Ben Zaken 30, **Avisahi** Farkash 30, **Gavri** Eigner 29, **Naama Susman** 29, **Noa** Leoriano 28, **Yanai** Cohen 24, **Daniel** Kurland 22, Noa Horwitz 16, **Shabtai** Seigal 16, **Shilo** Wohl 16, **Bezalel** Attias 16, **Nehorai** Hillel 15, **Ariel** Biton 14, **Adi** Susman 14, **Rafi** Roskind 14, **Miriam** Polinsky 14, **Noam** Levi 14, **David** Nikifortzav 13, **Eliezer** Friedman 13, **Eli** Furer 13, **David** Charbit 12, **Esther** Taub 12, **Shira** Liker 12, **Dudi** Schwartz 12, **Zahava** Frist 12, **Mandy** Klein 12, **Yoav** Zilberman 12, **Tzvi** Polinsky 12, **Ahuva** Maltz 11, **Rachel** Klein 11, **Doris** Strauss 11, **Chaya Sara** Wolgel 11, **Baila** Stein 11, **Levi** Rubinsky 11, **Eliyahu** Robinsky 11, **Avital** Klined 9, **Ayelet** Seigel 9, **Yamin** Friedman 9, **Esther** 9, **Justin** Dublin 9, **Achinoam** Asur 9, **Revital** Guberman 6, **Roei** Guberman 9, **Omer** Levi 8, **Jennie** Klein 8, **Elisheva** Ariel 8, **Doron** Spielman 7, **Jonathan** Rosner 7, **Dalia** Dublin 7, **Elia** Asur 7, **Daniel** Biton 7, **Eitan** Susman 6, **Shmuel** Agranat 6, **Amir** Giat 6, **Gilad** Mizrahi 6, Yisrael Kaplan 5, **Daria** Zilbergratz 5, **Bezalel** Zilbergratz 5, **Yedidya** Liker 5, **Yehuda** Frist 5, **Debbie** Goldstein 5, **Asaf** Ben Baruch 5, **Aharon** Attias 5, **Chaim Tzvi** Ariel 5, **Adam** Strauss 4, **Daniel** Witkin 4, **Elisha** Cholmiyanski 4, **Elyashiv** Cohen 4, **Michal** Shemesh 4, **Elinatan** Ben Dayan 4, **Yosef** Wolgel 4, **Nachliel** Rosner 4, Daniel Abayoff 4, Matanel

Abayoff 4, **Orli** Kulesko 3, **Yaara** Yeheskel 3, **Ruthie** Lipkin 3, **Aharon** Schnieder 3, **David**a Taub 3, Rina Macler 3, Avi Baldasare 2, **Michael** Shukrun 2, **Mikey** Strauss 2, **Avi** Klein 2, Michal Lehman 2, Yehuda Ziv 2, Benayhu Cohen 2, Shai Oyayon 2, Eli Ohayon 2, **Noam Dov** Strauss 1,

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

Dojo Hours

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

Tuesday 3 - 4 P.M. *Boys ages 4 - 6,*

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

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' עוזו וגיבור, ה' גיבור מלחמה"

מאמן ראשי: משה כ"ץ, חגורה שחורה דאן 4

מאמנת: אסתר, חגורה שחורה דאן 1

מוסמך על ידי:

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

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

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

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

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

כתובת: מצפה נבו 50/3

טלפון: 054 - 5890357 02 5357265

חשון תשס"ז, נובמבר 2006

במהדורה זו

הכוח להמשיך

עצות מסנסי איתי גיל

שמנה בנות, רעיון אחת, חוג אחד מגניב, מאת זהבה פריסט

ראיון תלמידה – זהבה פריסט

התקדמות תלמיד – **דוד ניקיפורצב**

התקדמות תלמידה – **ביילא שטיין**

חדשות הדוג'ו: מבחן אצל סנסי איתי, משה נוסע לחו"ל, קבוצות חדשות, דרגות חדשות, ציון לשבח, קרבות

החדש, שעות הדוג'ו, דמי חבר,

הכח להמשיך

יש הרבה סוגי כוח: יש כוח גופני, כוח הדיבור, כוח השפעה. הרמטכ"ל אולי לא הכי חזק באופן גופני, אולי הוא לא ינצח בקרב אגרוף אבל יש לו כוח מבחינת המשרה שלו: פקודה אחת ממנו ואלפי חיילים פותחים באש, טנקים יוצאים לדרך ומטוסים מפצצים את האויב. אולי המנהל בעבודה קטן וחלש אבל מילה אחת ממנו ואתה מפוטר, זה כוח רציני. יש אנשים רזים וחלשלושים אבל יש להם כוח השפעה, הם יכולים לשכנע כמעט כל אחד לעשות מה שהם רוצים. גם זה כוח רציני. אדולף היטלר, ימח שמו, היה כזה בן אדם. הוא היה חייל זוטא, כישלון בעסקים ובלימודים, לא חזק בכלל אבל היה לו כוח אחד, כוח קטלני. הוא ידע לשנע. הוא שכנע עם שלם להיות רוצחים מטורפים, הוא גרם למלחמה שבו נהרגו מליוני אנשים. זה כוח רציני.

יש עוד סוג כוח: הכוח להמשיך. לפעמים לא בא לך, לא בא לך להתעורר בבוקר, לא בא לך ללכת לבית הספר או לעבודה. העולם מלא באנשים שיש להם ראש מלא רעיונות טובים, הם מומחים ב "התחלות" אבל אין להם כוח להמשיך. התחלה טובה לא מספיק, צריכים גם המשך טוב. בסופו של דבר אם אין לך את הכוח להמשיך – אין לך כלום. מי רוצה לקרוא ספר לא גמור? מי רוצה לגור בבית שלא גמרו לבנות את הגג? מי רוצה ללבוך בגדים שלא סיימו לתפור אותם? אף אחד.

אני זוכר את היום הראשון שלי, נכנסתי לדוג'ו של אויאמא בניו יורק. היו שם המון תלמידים, בעיני כולם נראו כמו אלופים. אני רציתי ללמוד קרטה, פקיד הקבלה, תלמיד בשם מאסקי טאראו, קיבל אותי בסבר פנים יפות. נכנסתי להשקיף בשיעור. ראיתי תלמידים צעירים, חזקים, מהירים, מיומנים. הרגשתי לא במקום, לא ראיתי אפילו יהודי אחד. כל המורים דיברו יפנית. החלטתי שאני מצטרף. אולי אין לי יכולת כמו שיש להם אבל יש לי דבר אחד שאני יודע שתמיד מצליח: אני עקשן, מסרב להיכשל, מסרב לוותר. אני אולי לא אהיה אלוף העולם אבל אני אוכיח את עצמי על ידי התמדה. אני אזכה בכבוד של התלמידים והמורים על ידי עבודה קשה והתמדה. כוח רצון מתגבר על הרבה חולשות.

לא היה קל בהתחלה. היה לי דף והייתי רושם כל שיעור שהייתי בו, דך נוכחות עצמאי כמו שיש לי היום בשביל כל התלמידים בדוג'ו. רציתי להגיע כמה שאפשר. בהתחלה אף אחד לא אמר לי דבר. אני זוכר עדיין שקיבלתי, שזכיתי בפס הראשון. זה היה רגע מרגש. אני זוכר את היום שבו הרגשתי שאני שייך שם, שמצאתי את מקומי. זה היה אחרי שמנה שבועות של אימונים קשים. התאמנתי קשה בדוג'ו ואפילו בבית. חטפתי מכות אבל לא התלוננתי. הדוג'ו הדפיס חולצות חדשות והמורה שאל אותי אם אני מתכוון לקנות אחד. אמרתי שלא, אני לא מרגיש ראוי ללכת ברחוב עם חולצת הדוג'ו, אני לא מרגיש שאני ראוי לייצג את הדוג'ו. סנסי רומרו אמר לי מילים שלעולם לא אשכח, "אתה דוגמא מצוינת של הדוג'ו שלנו ומאוד ראוי לייצג אותנו." אותו רגע הבנתי ששמו לב למאמץ שאני משקיע, שראו בי כתלמיד קרטה לכל דבר. הייתי אז חגורה לבנה אבל ידעתי שאני על המסלול הנכון. מי ידע אז שיום אחד בעתיד הרחוק יהיה לי חגורה שחורה דאן ארבע? מי חלם אז שיום אחד יטיסו אותי מישראל לארצות הברית כדי ללמד סמינרים? מי ידע אז שיבקשו ממני לכתוב ספר על אומנות לחימה? מי ידע שחיילים ושורים בשתי מדינות יגידו לי תודה על האימונים שאני מכביר להם?

ואיך זה קרה? הכל בגלל הכוח שיש לי, הכוח להמשיך.

עצות מסנסי איתי גיל

שאנחנו באים להתאמן אצל סנסי איתי הוא מביט על התלמידים ונותן עצות. העצות הם תוצאה של שנים רבות של ניסיון והם מיועדות לשפר אותנו בתור לוחמים. סנסי איתי התחיל ללמוד בגיל 6, לפני כמעט ארבעים שנה. כדאי לחשוב גל העצות האלו:

בקרבות קיקבוקסינג – עמידה קרבית מאוד חשובה. לעמוד יציב פנים אל פנים נגד היריב. לא לקפוץ. לחפש דרך למדור נגד ההגנה שלו ולהיכנס עם שילוב של כמה מכות, לא רק אגרוף או בעיטה אחת. לא לפחד, אבל להיזהר. להיכנס עם ביטחון ולהיות מוכן גם לספוג כמה מכות. קרבות קיקבוקסינג – תמיד לחפש, לצוד, לגוון במכות. לא רק אגרופים ישירים אלא גם מכות מזוויות שושנות. בעיטה חיצונית וגם פנימית, בעיטה נמוכה וגם גבוהה, לגוון ולבלבל את היריב. **קרבות קרקע** - תמיד לחפש הזדמנויות. היריב עושה טעות – אנחנו חייבים לנצל אותו ולהגיב עם תרגיל משלנו.

תזונה – לאכול נכון, לאכול בריא. לא לאכול יותר מידי ולהשמין ולא לאכול פחות מידי ולהיות רזה ונמוך. אם יש בעיה – לפנות לרופא לייעוץ מקצועי.

כושר – להקפיד תמיד לשמור כל כושר וגמישות, למשך כל החיים. מי שאין לו כושר לא יצליח בקרבות. כבוד – המורה הוא בעל ניסיון ואת הניסיון חייבים לכבד. אפשר תמיד לשאול שאלות אם משהו לא מובן. חשוב לקבל את ההערות של המורה עם ראש פתוח ולב פתוח, לא להיעלב. לפעמים סופגים מכות לא רק על הגוף אלא גם על הלב. כואב, אבל ממשיכים ומתקדמים. אנחנו לוחמים, כולנו ספגנו מכות, גם אתה, גם התלמידים בעלי הדרגות הגבוהות, גם המורה שלך וגם המורה שלו. חזק חזק ונתחזק.

שמנה בנות, רעיון אחת, חוג אחד מגניב, מאת זהבה פריסט

מרים פולינסקי, מוכשרת מאוד ויודעת היטב איך לצאת מבריה, העלתה רעיון מבריק: להתחיל שיעור קרטה לבנות בלבד. הרעיון התפשט לשמנה בנות, כולן דוברות אנגלית. שהתחלנו את החוג כולנו היינו ביישניות, אבל לא לזמן רב. התחלנו לקבוצות והרגשנו קצת לא נוח. אסתר טאוב עם הרבה רוח לחימה התחילה להרביץ לנו אבל זה עורר אותנו קצת. אנחנו עדיין קצת מפחדות מאסתר הקטנה בעלת רוח לחימה עזה. שירה כבר לא מפחדת מהנפילה בתרגילי הג'ודו, היא נהנית מהגלגול ומחזירה מכות. הבעיטה החזקה של אביטל מפילה אותנו לרצפה. הצחוק של מנדי אולי יגרום לכם לחשוב שהיא לא לוחמת אבל אל תתבלבלו, היא יכולה להחזיר מכות חזקות. הבעיטות של אהובה מאלץ מוציאות לנו את האוויר. לוקח זמן להתאושש ואז היא בועטת שוב. רייצ'י אולי אומרת שהיא לא יודעת להפיל אבל שהיא רוצה היא מפילה אותנו לרצפה ואנחנו נופלות חזק. כולנו ממש נהנות ועוד ארבעה בנות מצטרפות לחוג המגניב שלנו. איילת ממש חזקה, לוחמת מצוינת, מפחיד להלחם נגדה. חיה שרה מתאמצת ומתקדמת מהר. עדי ממש מהירה ומדויקת בכל התרגילים שלה. אנחנו על הרצפה לפני שהבנו מה קרה. אלישבע, החדשה מכולם, ממש מתקדמת ועובדת קשה להגיע לרמה של כולם. היא לא מפחדת משום דבר. וכמוכן אנחנו חייבות להודות למורה שלנו, אסתר, עבור כך שהיא מלמדת אותנו ושהחוג כל כך מושלם.

ראיון תלמידה עם זהבה פריסט מאת מרים פולינסקי

שאלה: מה את חושבת על הקבוצה שלנו?
זהבה: אני חושבת שאנחנו קבוצה נהדרת כי כולנו ממש מתלהבות כל שיעור.

שאלה: מה את חושבת על אסתר?
זהבה: אני חושבת שאסתר היא מורה נהדרת והיא ממש יודעת מה היא עושה ומלמדת אותנו הכל וגם מתקנת אותנו, אפילו עם לפעמים משהיא נעלבת קצת.

שאלה: איזה טכניקה הכי קשה?
זהבה: הבעיטה הגבוהה.

שאלה: איזה תרגיל הכי קל?
זהבה: או גושי.

שאלה: איזה סוג קרבות את הכי אוהבת: קיקבוקסינג, קרקע, ג'ודו, ולמה?
זהבה: אני אוהבת את הקרבות קרקע יותר מכולם כי אני חושבת שזה הכי מעשי לחיים.

שאלה: האם את חושבת שאנחנו לומדות בקצב טוב?
זהבה: אני חושבת שאנחנו לומדות בקצב מהיר ואני אוהבת את זה. כך אנחנו יכולות ללמוד הרבה בזמן קצר ולהגיע לרמה יותר גבוהה.

שאלה: מה הדרגה שלך והאם את מרוצה?
זהבה: אני בדרגת חגורה לבנה ארבע פסים ואני מאור מרוצה מההישגים שלי. ☺

התקדמות תלמיד - דוד ניקיפורצב

10.10.05	פס ראשון
7.12.05	פס שלישי
7.12.05	פס רביעי
18.1.06	חגורה צהובה
18.1.06	פס ראשון
22.2.06	פס שני
3.4.06	פס שלישי
17.5.06	פס רביעי
12.7.06	חגורה כתומה
4.10.06	פס ראשון

התקדמות תלמידה - ביילא שטיין

13.12.02	פס ראשון
12.2.03	פס שני
21.4.03	פס שלישי
23.7.03	פס רביעי
1.10.03	חגורה צהובה
28.11.03	פס ראשון
2.2.04	פס שני
15.3.04	פס שלישי
24.5.04	פס רביעי
16.2.05	חגורה כתומה
20.3.05	פס ראשון
13.5.05	פס שני
14.9.05	פס שלישי
28.12.05	פס רביעי
9.10.06	חגורה כתומה מתקדמת

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

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

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

חדשות הדוג'ו

הסבר לגבי תשלומים

1. **שיעור ניסיון חינם** – שיעור אחת ניסיון חינם, כלומר, שעה אחת. אחרי זה חייבים לקבל החלטה, האם נרשמים או לא. יש כאלו שהם תחת הרושם שיש חודש ניסיון חינם, לא כך. אחרי שיעור אחת אם החלטתם להירשם חייבים מיד בתשלום ביטוח/הרשמה.
2. **ביטוח/דמי הרשמה** – 100 ש"ח: תשלום זה אינו ניתן להחזרה, אפילו אם פרשתם אחרי שיעור אחד. הכסף הוא עבור ביטוח והתלמיד מבוטח לשנה בין אם הוא מגיע או לא. אם תלמיד פרש וחזר, הוא עדיין מבוטח ואינו צריך לשלם שנית.
3. משלמים עם צ'קים דחויים לכל השנה עד סוף חודש אוגוסט. תלמיד שפורש במהלך השנה מקבל החזר מלא עבור כל חודש שבו לא השתתף בכלל. התלמיד הגיע לשיעור אחד – כבר התחייב בתשלום החודשי. אם התלמיד לא הגיע בכלל, אהל לא הודעת מראש בצ'ק כבר הופקד בבנק – מקבלים חצי מהתשלום בחזרה.
4. יש תשלום נפרד עבור מבחני חגורה. התשלום כולל את החגורה והתעודה. תשלום בזה קיים ומקובל במועדונים ברחבי העולם.
5. יש ציפייה שבמהלך האימונים כל תלמיד ירכוש את הציוד הדרוש. אפשר לקנות את הציוד אצלנו במחירים נוחים או במקום אחר לפי רצונכם. אם אתם רוצים לקנות במקום אחר דרוש אישור מאיתנו כדי לוודא שאיכות הציוד עומד בדרישות שלנו. בעבר, תלמידים רכשו מיוזמתם ציוד מגן שהיה באיכות כה ירודה שלא היתה יכולה להגן. הדבר גורם לנזק לתלמידים ולכן לא מקובל.

מבחן אצל סנסיי איתי

המבחן אצל סנסיי איתי גיל יתקיים באצטדיון טדי בירושלים ביום שלישי 28.11.06 ז' כסליו בשעה 6. כל המשתתפים חייבים להביא חליפת קרטא/ג'ודו וציוד מגן כולל כפפות, מגני עצם, מגן אשכים\מגן שיניים.

משה נוסע לחו"ל

אני נוסע לארצות הברית לתקופה של שבועיים וחצי ללמד סדרת סמינרים באוניברסיטאות. אני חוזר ללמד באוניברסיטת הרוורד, אוניברסיטת ניו-יורק ועוד. בזמן היעדרותי כל השיעורים ממשיכים כרגיל.

קבוצות חדשות

בנים - קרטא - גילאים ארבע וחמש, ימי שלישי: שעה שלש אח"צ עד ארבע.
100 ש"ח לחודש

נשים- פילאטיס, המדריכה: סוזן קלייד, ימי חמישי 8:30 בבוקר להתקשר לפרטים

קבוצת בנות – אסתר מלמדת קבוצה לבנות בלבד: ימי שלישי 5:00 עד 6:30, ימי חמישי 5:30 עד 7:00, תשלום נפרד, 180 ש"ח לחודש

דרגות חדשות

- עדי זוסמן – פס ראשון 3.10.06
- גבי גומז די מסקיטה – חגורה צהובה 6.10.06
- נועה לאוריאנו – פס שני 9.10.06

- אביגיל בן זקן – פס ראשון 9.10.06
 שילה וואהל – חגורה ירוקה פס שני 11.10.06
 מזל אור קלר – פס רביעי 11.10.06
 מרים פולינסקי – פס שני 12.10.06
 שירה ליקר – פס שני 12.10.06
 אסתר טאוב – פס רביעי 19.10.06
 זהבה פריסט – פס שלישי ורביעי 19.10.06
 אלישבע אריאל – פס ראשון 19.10.06
 מנדי קליין – פס שני 19.10.06
 רחל קליין - [פס שני 19.10.06
 אהובה מאלץ – פס שני 19.10.06
 רפי רוסקינד – פס ראשון 20.10.06
 דריה זילברגרץ – פס ראשון 20.10.06
 שיראל לאוריאנו – פס רביעי 23.10.06
 אביטל קלייד – פס שני 24.10.06
 עדי זוסמן – פס שני 24.10.06
 אחינועם עסור – פס ראשון 25.10.06
 לוי רובינסקי – פס ראשון 25.10.06
 אילת סיגל – פס שני 26.10.06
 אליהו רובינסקי – פס ראשון 27.10.06
 בצלאל זילברגרץ – פס ראשון 27.10.06
 צבי פולינסקי – חגורה צהובה פס שלישי 27.10.06
 דוריס שטראוס – חגורה ירוקה 30.10.06
 דוד שרביט – חגורה צהובה פס שני 30.10.06
 ינאי כהן – פס שני 30.10.06
 מרים פוליסקי – פס שלישי 31.10.06
 שירה ליקר – פס שלישי 31.10.06

ציון לשבח

רוח הדוג'ו: - אבישי פרקש

לוחם החודש – אליעזר פרידמן

לוחמת החודש לוחמת החודש צעירה – נעמה זוסמן

קיקבוקסר החודש צעירים – עודד קלר

רוח לחימה - שבתי סיגל

שיפור רוח לחימה – צבי פולינסקי

בעיטת החודש – שיראל לאוריאנו, מידל קיק, 10.10.06

בעיטת החודש – מזל אור קלר, מידל קיק, 26.10.06

בעיטת החודש – נועה הורביץ, בעיטה צידית, 23.10.06

בעיטת החודש – גברי אייגנר, ברכיה, 11.10.06, בעיטה מסובבת 25.10.06

בעיטת החודש – אריאל ביטון, לו-קיק
בעיטה עם עוצמה – עודד קלר
שיפור בעיטות – בצלאל אטיאס
שילוב בעיטות – אליה לאוריאנו
אגרוף החודש – אביאל לאוריאנו, מרפק
אגרוף החודש – עודד קלר, 20.10.06
אגרוף החודש – נעה הורביץ, 25.10.06
שילוב אגרופים – גברי אייגנר
הגנה נגד אגרופים – דניאל קורלנד
שיפור תרגיל קרקע – דוד שרביט
שיפור קרבות קרקע – נעמה זוסמן
ברית החודש – אביאל לאוריאנו, בריח על היד, 6.10.06
ברית החודש – מייקי שטראוס, בריח על היד, 6.10.06
ברית החודש – אהרון אטיאס, שורש כף יד, 4.10.06
ברית החודש – אריאל ביטון, ג'וג'יגאטאמה על הבטן, 16.10.06
ברית החודש – עודד קלר, קסה גאטאמה, 25.10.06
ברית החודש – אלי פורר, חניקה נגד רפי, 23.10.06
הצטיינות ג'ודו – שמואל אגרנט
התקדמות ג'ודו – שיראל לאוריאנו
הצטיינות קרבות קרקע – שמואל אגרנט
התקדמות כושר וקרבות קיקבוקסינג, איגרוף – י
הורדה לקרקע, ג'ודו (בזמן קרב) – בצלאל אטיאס, או גושי, 6.10.06
הורדה לקרקע, (בזמן קרב) – גברי אייגנר, יוקו ווקרה
הצטיינות לימוד תרגיל – דניאל קורלנד
ברוכים החוזרים – בניהו כהן, מיכל להמן
ברוכים הבאים – **אחינעם** עסור, אביגיל בן זקן, לוי רובינסקי, אליהו רובינסקי, דריה
 זילברגרץ, שי אוחיון, אלי אוחיון, אלישבע אריאל, מנחם ליפין, חיים צבי אריאל, מיכל
 שמש, אסף בן ברוך, יהודה זיו,

קרבות החודש

אהרון אטיאס, ימין פרידמן, סגנון חופשי, 4.10.06
 רביטל גוברמן, ג'ני קליין, **קיקבוקסינג**, 4.10.06
 שבת סיגל, אביאל לאוריאנו, **קרקע**, 4.10.06
 אדם שטראוס, אריאל ביטון, **קרקע**, 6.10.06
 מנחם קלר, עודד אור קלר, **קיקבוקסינג**, 6.10.06
 אליה לאוריאנו, מזל אור קלר, **קיקבוקסינג**, 9.10.06
 אסתר טאוב, איילת סיגל, **קיקבוקסינג**, 10.10.06
 ישראל קפלן, איתן זוסמן, **קרקע**, 11.10.06
 שירה ליקר, מנדי קליין, **קרקע**, 12.10.06

נעמה זוסמן, נועה הורביץ, **קיקבוקסינג**, 16.10.06
 רפי רוסקינד, עודד קלר, **קיקבוקסינג**, 20.10.06
 אילת סיגל, זהבה פריסט, **ג'ודו, קרקע**, 24.10.06
 נועה הורביץ, שיראל לאוריאנו, **קיקבוקסינג**, 25.10.06
 יערה יחזקאל, אילת סיגל, **קרקע**, 26.10.06
 אסתר טאוב, אהובה מאלץ, **קיקבוקסינג**, 26.10.06
 דוריס שטראוס, מזל אור קלר, **קיקבוקסינג**, 30.10.06

נוכחות חודש ספטמבר 2006

אליה לאוריאנו 36, מנחם קלר 33, אביאל לאוריאנו 33, שיראל לאוריאנו 33, מזל אור קלר 32, עודד קלר 31, אביגיל בן זקן 30, אבישי פרקש 30, גברי איגנר 29, נעמה זוסמן 29, ינאי כהן 24, דניאל קורלנד 22, נועה הורביץ 16, שבת סיגל 16, שילה וואהל 16, בצלאל אטיאס 16, נהוראי הלל 15, אריאל ביטון 14, רפי רוסקינד 14, נעם לוי 14, דודי שוורץ 14, מרים פולינסקי 14, עדי זוסמן 14, דוד ניקיפורצב 13, אלי פורר 13, אליעזר פרידמן 13, אסתר טאוב 12, זהבה פריסט 12, דוד שרביט 12, צבי פולינסקי 12, יואב זילברמן 12, מנחם ליפין 12, אהובה מאלץ 11, רחל קליין 11, חיה שרה וולגל 11, ביילא שטיין 11, דוריס שטראוס 11, לוי רובינסקי 11, אליהו רובינסקי 11, אביטל קלייד 9, איילת סיגל 9, ימין פרידמן 9, ג'סטין דבלין 9, אחינעם עסור 9, רביטל גוברמן 9, רועי גוברמן 9, אסתר 9, עומר לוי 8, ג'ני קליין 8, אלישבע אריאל 8, דורון שפילמן 7, יונתן רוסנר 7, דליה דבלין 7, אליה עסור 7, דניאל ביטון 7, איתן זוסמן 6, שמואל אגרנט 6, אמיר גיאת 6, גלעד מזרחי 6, יהודה פירסט 5, ישראל קפלן 5, אהרון אטיאס 5, דבי גולדשטיין 5, זריה זילברגרץ 5, בצלאל זילברגרץ 5, ידידיה ליקר 5, אסף בן ברוך 5, חיים צבי אריאל 5, אדם שטראוס 4, דניאל ויתקין 4, אלישע חולמיאנסקי 4, אלישיב כהן 4, אלינתן בן דיין 4, נחליאל רוסנר 4, יוסף וולגל 4, מיכל שמש 4, דניאל אבאיוף 4, מתנאל אבאיוף 4, רותי ליפקין 3, אורלי קולסקו 3, יוסף וולגל 3, דוידא טאוב 3, רינה מקלר 3, יערה יחזקאל 3, אהרון שניידר 3, אבי בלדסר 2, מיכאל שוקרון 2, יערה יחזקאל 3, אלי אוחיון 2, שי אוחיון 2, רוני דריי 2, אבי קליין 2, בניהו כהן 2, מיכל להמן 2, יהודה זיו 2, נעם דב שטראוס 1,

תחרות משפחות - נוכחות חודש ספטמבר

1. משפחת לאוריאנו: אביאל 33, אליה 36, נועה 28, שיראל 33, = 130
2. משפחת קלר: מנחם 33, עודד 31, מזל אור 32, = 96
3. משפחת זוסמן: נעמה 29, עדי 9, איתן 6, סה"כ = 44
4. משפחת קליין: רחל 11, מגדי 11, ג'ני 6 = 30
5. משפחת כהן: ינאי 24, אלישיב 4, בניהו 2 = 30
6. משפחת פולינסקי: צבי 12, מרים 14 = 26
7. משפחת סיגל: שבת 16, אילת 9 = 25
8. משפחת לוי: נעם 14, עומר 8, = 22
9. משפחת פרידמן: ימין 9, אליעזר 13, = 22

8. משפחת רובינסקי, לוי 11, אליהו 11 = 22
 9. משפחת אטיאס: אהרון 5, בצלאל 16 = 21
 10. משפחת ביטון: אריאל 14, דניאל 7 = 21
 11. משפחת פריסט: זהבה 12, יהודה 7, = 19
 12. שטראוס: דוריס 11, נועם דב 1, אדם 4, מייקי 2 = 18
 13. משפחת גוברמן: רועי 9, רביטל 9 = 18
 14. משפחת ליקר: שירה 12, ידידיה 5 = 17
 15. משפחת דבלין: ג'סטין 9, דליה 7 = 16
 16. משפחת וולגל: חיה שרה 11, יוסף 4 = 15
 23. משפחת רוזנר: יונתן 7, נחליאל 4 = 11
 24. משפחת זילברגרץ: בצלאל 5, דריה 5 = 10

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

1. אסתר + 2,168

2. אדם שטראוס 1,933

3. יערה יחזקאל 1,551

4. אביטל להמן 1,513

5. דסי להמן 1,494

6. גברי אייגנר 1,426

7. אביב יחזקאל 1,338

8. יהודה וקס 1,301

9. מיכל להמן 1,256

10. ישראל קפלן + 1,196

11. היילה יחזקאל 1,162

12. אבישי פרקש 1,125

13. זוהר אייגנר 1,090

14. איתן זוסמן + 1,088

15. נדב אלון + 1,078

16. אביאל בן נאה 945

17. אריאל ביטון 863

18. מייקי שטראוס 857

19. בניה בן נאה 811

20. שילה וואהל 802

21. אבי בלדסר +790

22. אילנה קירשנר 781

23. מנחם קלר 730

24. נחמי גרינשטיין 710

25. קיילה בן שוחט 703

26. ביילא שטיין 677

27. דניאל פרץ 652

630	28. שיר פרץ
+628	29. ברק פלד
622	30. שחר פרץ

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

	כוכבים עולים
540	דניאל קורלנד
486	שבתי סיגל
484	אורלי קולסקו
477	אהרון אטיאס
470	ימין פרידמן
450	אלי פורר
445	אלינתן בן דיין
409	יערה גליקשטיין

שעות הדוג'ו

כל השעות הם אח"צ, ערב

יום שני 3:30 עד 9:30

יום רביעי 3:30 עד 9:30

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

מוצאי שבת, לפי תאום, צוות מנהיגות

יוגה בהדרכת עדנה אליהו 535 7122 (נשים ובנות בלבד)

יום ראשון 7:00 עד 8:30 ערב

יום חמישי 7:00 עד 8:30 ערב

חדש פילאטיס

בהדרכת סוזן קלייד טלפון 590 0148 (נשים ובנות בלבד)

ימי שני וחמישי 8:30 עד 9:30 בוקר

דמי חבר

170 ש"ח לחודש

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

ביטוח חובה - 100 ש"ח לשנה

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

שיעור אחד ניסיון - חינם, לכל המעוניין

צוות מנהיגות: איתן זוסמן, יערה יחזקאל, אביב יחזקאל, אריאל ביטון, מנחם קלר, אלינתן בן

דיין, גברי אייגנר, ימין פרידמן, אבישי פרקש

