

Mountain Spirit Warrior

"ברוך ה צורי המלמד ידי לקרב אצבעותי למלחמה"

October 2006

עיתון בעברית מופיע אחרי העיתון באנגלית

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

Instructor: Esther, Black belt; kickboxing, jujitsu, krav maga. Fitness Instructor

Black Belts: Nadav Alon, Eitan Susman

Certified by:

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

Wingate Institute of Sports, Martial Arts Dept. Roni Kluger, 7th *dan*

ISC Control Points, Professor Arthur Cohen, 6th *dan*

World Martial Arts Masters, Dr. Jerry Beasley 9th *dan*

World Black Belt Bureau, Master Kang Rhee, 9th *dan*

Dojo Address: 50/3 Mitzpe Nevo, Maaleh Adumim, 98410 Israel

054 589 0357 02 535 7265

International phone 972 2 535 7265

mdkatz@hotmail.com e mail

In This Issue

On Lions, Wolves, Sheep and Dogs

Training the Old Way

Student Interview with Gavri Eigner

Student Progress: Menachem Keller

Life Wisdom

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

On Lions, Wolves, Sheep and Dogs

“The Lion King” is a popular movie and play. A couple of years ago, while visiting my nieces in Los Angeles, I caught a few minutes of the movie. I was not following the plot but I was able to figure out that the young lion, destined to be king someday, had disobeyed his father and was “in trouble”. His father, the lion king, has a talk with him

and they patch things up. So the young lion asks his father, “Are we OK?” the father assures him that, yes, they are “OK”. The young lion continues along the lines of “So you’re not angry with me?” The father is not angry anymore. “So, this means that you will always be there for me?”

That last question was like a dagger in my heart. My own dear father had just passed away not long before that. To me my father was a symbol of the father who is “always there” for his sons, the rock-solid guy who will never let you down, the giant who can not be cut down to size, and yet now he was gone. How could the Lion King possible answer that difficult question! All these thoughts raced through my mind in those few split seconds in the dialogue. The Lion King answered, “No, a time will come when I will no longer be here for you, but I will always watch over you.”

It was an honest answer, but a difficult one for a child, or a young lion, to understand. You are being groomed to be a king, you are being taught to take control of the jungle in which you live. Your father knows there will be many challenges; many enemies will appear. He wants to protect you. He wants to be there when the bully teases you at school and when your competitor tries to drive you out of business. He wants to be there with you when you are in the trenches dodging enemy bullets. But he can’t. Even the great Lion King has to tell his young cub; it is the nature of the world that I will not always be able to be there for you.

My father is still with me, though you cannot see him. I can see him and I can hear him. I can hear him telling me as a 10-year-old boy that I must learn to stand up and fight my own battles. I can hear him telling me as an adult not to let anyone underpay me or take advantage of me. He taught me to choose my friends and business associates wisely. He taught me to stand tall and be proud and confident. He was particularly proud of my achievements in the martial arts. In one of our very last conversations he stressed the importance of training, sparing no expense or effort. He stressed that one should strive to be the best that one can be, for yourself, not to impress others. “You will know it, and it will show in everything you do.” He told me how proud he was of his Eagle Scout award from the Brooklyn Boy Scouts, this from a man of seventy who had achieved a great deal since those Brooklyn days, in a very successful career, actually several successful careers. That award from the Boy Scouts meant so much to him because it symbolized so many virtues and values, just as the martial arts do. At the time he told me to travel to the USA to attend a seminar (Karate College) but not only that, “You must get a private air conditioned room.” Why an air-conditioned room? “Because” he said, “You want to get the most out of your training. You are making such an effort to get there and you really need to make sure you get a good night sleep so you can maximize the benefit of the seminar. He stressed that improving my ability will make me feel better about myself and I will be a better teacher. Rank is important because it adds to your sense of worth and accomplishment; even if means nothing to anyone but you.

The Lion King. Every father should strive to be the Lion King and to raise his little cub to be a lion someday, to prepare him for the day when he must enter the jungle alone.

Wolves

As David Grossman pointed out in a recent article, there are many wolves out there. Who are they? They are “Evil men capable of evil deeds. If you have a capacity for violence and empathy for your fellow citizens, then you have defined an aggressive sociopath, a wolf.” What if you refuse to believe this? Then you are a sheep.

Sheep

“The moment you forget that, or pretend it is not so, you become a sheep. There is no safety in denial. Mr. Grossman continues, “We know that the sheep live in denial, that is what makes them sheep. They do not want to believe that there is evil in the world. They can accept that fires can happen, which is why they want fire extinguishers, fires sprinklers, fire alarms and fire exits throughout their kids’ school. But many of them are outraged at the idea of putting an armed police officer in their kids’ school. Our children are thousands of times more likely to be killed or seriously injured by school violence than fire, but the sheep’s only response to the possibility of violence is denial. The idea of someone coming to kill or harm their child is just too hard, and so they chose the path of denial.”

Sheepdogs

Who is a sheep dog? Grossman answers, “I am a sheepdog. I live to protect the flock and confront the wolf.” “If you have a capacity for violence, and a deep love for your fellow citizen...you are a sheepdog, a warrior, someone who is walking the hero’s path. Someone who can walk into the heart of darkness, into the universal human phobia, and walk out unscathed.”

But people are turned off by warriors; soldiers, police officers, prison guards. Warriors represent violence and it makes people feel uncomfortable. They rather not know what dark things go on in the night, what bloody things happen in war. Protect us but don’t tell us the gory details, it will frighten the children (and many adults).

David Grossman continues: “The sheep generally do not like the sheepdog. He looks a lot like the wolf. He has fangs and the capacity for violence. The difference, though, is that he sheepdog must not, cannot and will not ever harm the sheep. But the sheepdog disturbs the sheep. He is a constant reminder that there are wolves in the land. They would prefer that he didn’t them where to go, or give them traffic tickets, or stand at the ready in our airports in camouflage holding an M-16. The sheep would much rather have the sheepdog cash in his fangs, spray paint himself white, and go “Baa”.

That is “until the wolf shows up. Then the entire flock tries desperately to hide behind one lonely sheepdog.”

“The students, the victims, at Columbine high school were big, though high school students, and under ordinary circumstances they would not have the time of day for a police officer. When the school was under attack, however, and SWAT teams were clearing the rooms and hallways, the officers had to physically peel those clinging,

sobbing kids off of them. This is how lambs feel about their sheepdog when the wolf is at the door.”

Nature of the Sheepdog

David Grossman points out that the sheepdogs (and martial arts types) are strange creatures and do things that others find unusual. He is so on the mark that I must let him continue; “A sheepdog is a funny critter: He is always sniffing around out on the perimeter, checking the breeze, barking at things that go bump in the night.”

The Difference Between the Sheep and the Sheepdog

“Here is how the sheep and the sheepdog think differently. The sheep pretend the wolf will never come, but the sheepdog lives for that day. After the attacks on September 11, 2001, most of the sheep, that is most of the citizens of America said, ‘Thank God I wasn’t on one of those planes.’ The sheepdogs, the warriors, said ‘Dear God, I wish I could have been on one of those planes. Maybe I could have made a difference.’ When you are truly transformed into a warrior and have truly invested yourself into warrior hood, you want to be there. You want to be able to make a difference.”

David Grossman reminds us not to get caught up in the analogy. There is a difference, he says, “In nature the sheep, the real sheep, are born as sheep. Sheepdogs are born that way, and so are wolves. They didn’t have a choice. As a human being, you can be whatever you want to be. It is a conscious, moral decision.”

So here at the dojo we train sheepdogs, we educate lion kings, we try to get people to stop saying, “Baa”. I was fortunate enough to have a father who exposed me to the truth, no matter how hard. As I grew older he allowed me to see the world as it really is, so I would be prepared to deal with it. I have friends like Professor Cohen, the “Streetwise professor” who educates me about gangs and other unpleasant things that go “bump in the night”, but for many of us, all we hear is “Baa”. Stop saying Baa and start roaring like a lion. 🐘

Training The Old Way

This morning as I was inputting yesterday/last night’s attendance I noticed that a lot of students had five checks next to their name. In other words, they attended five consecutive lessons, five hours of kicking, punching, throwing, falling, rolling, takedowns, submissions, push-ups, sit ups and so forth. That is a lot of time. I recall the words of one of first teachers, Saiko Shian Shigeru Oyama, when he wrote about the “easy way” and the “right way” to train. These days’ people usually want the easy way in life; quick solutions, no sweat or hard work. The martial arts cannot be learned this way. I can explain to you all day how to kick, how to move your hips and so forth but the only way to make it work is by kicking, and kicking, and kicking some more. I have been teaching for a long time and I see that with a little bit of guidance the body finds the right way, but it takes time. So you do your 100 kicks and now and then I will adjust your

stance, make a comment about the rotation of the hips and so forth, but you have to do those one hindered kicks, and more. So when I see a kid who has just spent five hours training, and will be back tomorrow for some more, I know he or she will be good, I know they will be great. As they say in the Rocky film “There is no easy way out, there is no shortcut home.” These students are on the correct path, the old path. ☺

Student Interview With Gavri Eigner by Avishai Farkash

Question: When did you join the dojo?

Gavri: In the year 2000 at age 5.

Question: What is your favorite style?

Gavri: I like the grappling.

Question: Which style of fighting do you like the best?

Gavri: I like the freestyle fights because it combines everything; kick-boxing, judo, takedowns, wrestling, arm locks.

Question: With whom do you like training the most?

Gavri: With Menachem because he is my rank, my size and strong.

Question: How did you come to the dojo?

Gavri: When my family moved to Maaleh Adumim my brother had been training in karate and was looking for a place to continue. We discovered this dojo and we all became interested.

Question: Whose techniques do you like the best?

Gavri: Walt Lysak Jr.

Question: Which were your most and least difficult tests:

Gavri: Yellow I found the hardest, green the easiest.

Question: Any tips?

Gavri: The more you invest the better you will be. ☺

Student Progress – Menachem Keller

First stripe	September 13, 2004
Second stripe	October 6, 2004
Third stripe	November 8, 2004
Fourth stripe	December 1, 2004

Yellow belt	January 5, 2005
First stripe	January 19, 2005
Second stripe	January 19, 2005
Third stripe	February 14, 2005
Fourth stripe	March 2, 2005
Orange belt	April 6, 2005
First stripe	April 6, 2005
Second stripe	May 9, 2005
Third stripe	June 6, 2005
Fourth stripe	June 27, 2005
Advanced Orange	September 5, 2005
Green belt	January 9, 2006
First stripe	January 23, 2006
Second stripe	February 22, 2006
Third stripe	March 22, 2006
Fourth stripe	March 22
Advanced Green	May 17, 2006

Student Progress – Yaara Glickstein

First stripe	November 15, 2004
Second stripe	December 29, 2004
Third stripe	February 7, 2005
Fourth stripe	March 23, 2005
Yellow Belt	April 25, 2005
First stripe	May 18, 2005
Second stripe	June 6, 2005
Third stripe	June 15, 2005
Fourth stripe	August 3, 2005
Orange Belt	December 5, 2005
First stripe	January 9, 2006
Second stripe	February 1, 2006
Third stripe	March 20, 2006
Fourth stripe	May 22, 2006
Advanced Orange belt	August 9, 2006

Life Wisdom

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

“Giving up is easy.” (*Jack Johnson*)

“The first step in learning is the destruction of human conceit.” (*Plato*)

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

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

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

“Confidence comes not from always being right but from not fearing to be wrong.” (*Peter McIntyre*)

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

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

“I told him the turtle makes progress only when his neck is out. ‘Yes’, he responded primly, ‘but note that his ass is always covered.’” (*The Way of A Warrior* pg. 21 *John F. Gilbey*)

“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*)

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

“So far as man thinks, he is free.” (*Ralph Waldo Emerson*, Fate, 1860)

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

“that which destroys the old mythos becomes the new mythos.” (*Robert M. Pirsig*)

Dojo News

Gavri Passes 1400 Lessons

Gavri Eigner has achieved a great deal in his martial arts career: youngest student to earn a rank, attendance records, a blue belt very soon, leadership team, Role model and attitude awards. On September 27 he attended his 1400th hour of training placing him in sixth place on the all time dojo attendance list. In fifth place is Dassi who earned a brown belt and his currently in combat basic training in the Israeli Defense Forces.

Gavri arrived in the dojo following in the footsteps of his older siblings Eitan and Zoe, both of whom no longer train with us. Gavri has passed them both in rank and abilities.

Gavri is found of grappling moves by Mark Hatmaker, Vitor Belfort, Sensei Itay and Walt Lysak Jr. Sensei Itay has described Gavri as “one of the teachers of tomorrow who will pass the knowledge on to the next generation.” Gavri and Menachem Keller will soon begin teaching a pre-martial arts class for very young students.

New Groups

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

[Boys, under 4](#) – Gavri and Menachem will be starting a class soon, 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

New Ranks

Oded Keller	Second stripe, September 1
Nehorai Hillel	First stripe, September 4
Shirel Laureano	Second stripe, September 4
Aviel Laureano	Third stripe, September 4
Ariel Wiess	Orange belt, September 9
David Charbit	Yellow belt first stripe, September 6
Shmuel Agranat	Orange belt fourth stripe, September 6
Justin Dublin	Yellow belt fourth stripe, September 9
Mazal Or Keller	Third stripe, September 13
Elia Leoriano	Third stripe, September 13
Yoav Zilberman	First stripe, September 13
Noah Horwitz	Second stripe, September 18
Shirel Laureano	Third stripe, September 18
Miriam Polinsky	First stripe, September 21
Shira Liker	First stripe, September 21
Ayelet Seigal	First stripe, September 21
Esther Taub	First stripe, September 21
Ahuva Maltz	First stripe, September 21
Mandy Klein	First stripe, September 21
Rachel Klein	First stripe, September 21
Zahava Frist	First stripe, September 21
Avital Kleid	First stripe, September 21

Oded Keller	Third stripe, September 25
Noam Levi	First stripe, September 25
Omer Levi	First stripe, September 25
Nehorai Hillel	Second, September 27
Yanai Cohen	First stripe, September 27
Adi Susman	First stripe, October
David Nikifortzav	Orange belt first stripe
Debbie Goldstein	Yellow belt, October 6,
Avigail Ben Zaken	First stripe, October 9
Noa Laureano	Second stripe, October 9
Baila Stein	Advanced Orange Belt, October 9
Zahava Frist	Second stripe, October 10
Esther Taub	Second and third stripe, October 10
Mazal Or Keller	Fourth stripe, October 11, 2006
Shilo Wohl	Green belt second stripe, October 11

Upcoming Belt Tests

Cost: Yellow belt 80 NIS, Other belts 90 NIS

Aviel Laureano	Yellow Belt
Michael Shukrun	Advanced Orange
Shmuel Agranat	Advanced Orange
Doris Strauss	Green Belt
Avishai Farkash	Green Belt
Gavri Eigner	Blue Belt
Menachem Keller	Blue Belt
Ariel Biton	Advanced Blue Belt
Adam Strauss	Black Belt
Yisrael Kaplan	Black Belt
Esther	Black Belt second dan

Student Recognition

Dojo Spirit	Doris Strauss
Fighter of the Month	Daniel Kurland
Junior Kick boxer of the month	Oded Keller
Junior Female Fighter	Naama Susman
Fighting Spirit	Shabtai Seigal
Improvement Fighting Spirit	Tzvi Polinski

Grappling fights, Improvement	Aviel Laureano, Naama Susman
Grappling Improvement	David Charbit
Submission of the month	Elinatan Ben Dayan, <i>udigaramé</i> , September 6
Submission of the month	Mikey Strauss, <i>arm lock</i> October 6
Submission of the month	Aviel Laureano, wrist lock, October 6
Combination Attack	Gavri Eigner
Kicking Improvement	Naama Susman , Elia Leoriano
Kickboxing Improvement	David Charbit
Kick of the Month	Shmuel Agranat , side kick, September 6
Kick of the Month	Elinatan Ben Dayan, Backspin kick, September 6
Kick of the Month	Naama Susman , middle kick, September 13
Kick of the Month	Eliezer Friedman, sidekick, September 18
Punch of the Month	Noa Horwitz, hook punch, September 20
Punch of the Month	David Charbit, September 13,
Punch of the Month	Michael Shukrun, September 9
Punch of the Month	Yaara Yeheskel, Jab, October 9
Defense Vs Punch	Doris Strauss
Power Stripe	Oded Keller
Grappling Technique	Yisrael Kaplan , arm lock August 7, vs. Adam
Kicking Combinations	Naama Susman
Judo Takedown	Daniel Kurland
Takedown	Shmuel Agarant Vs. Ariel September 9
Takedown	Naama Susman, Double leg takedown, October 11
Excellent Helper	Gavri, Naama, Menachem
Excellent Teaching of Techniques;	Gavri, Menachem

Welcome Noam Levi, Omer Levi, Yanai Cohen, Eliyashiv Cohen, Achinoam Cohen, Elisah Cholmiyansky, Gilad Mizrahi, Bezelal Zilbergratz, Yoam Zilberman, Daniel Biton, Elia Asur, Ahuva Maltz, Shira Liker, Avital Kleid, Mandy Klein, Rachel Klein, Zahava Frist, Esther Taub, Ayelet Seigel, Adi Susman, Yehuda Frist, Chaya Sara Wolgel, Nava Ben David, Levi Rubinsky, Eliyahu Rubinsky, Daria Zilbergratz, Roei Guberman, Revital Guberman,
Welcome Back Noam Dov Strauss, Eitan Witkin, Jennie Klein, Bezael Attias,

Fights of the Month

Justin Dublin, Gavri Eigner, *Kickboxing*, September 1
 Oded Keller, Nehorai Hillel, *Kickboxing*, September 9
 Ariel Biton, Yoav Zilberman, *Kickboxing*, September 9

Shmuel Agranat, Ariel Weiss, **Grappling**, **Kickboxing**, September 6
 Michael Shukrun, Gavri Eigner, **Kickboxing**, September 6
 Achinaom Cohen, Shirel Leoriano, **Grappling**, September 13
 Shabtai Seigel, Avishai Farkash, **Judo**, September 13
 Elia Laureano, Mazal Or Keller, **Kickboxing**, September 18
 Yamin Friedman, Doris Strauss, **Kickboxing**, September 18
 Amir Giat, Yoav Zilberman, **Grappling**, September 18
 Daniel Kuland, Mazal Or Keller, **freestyle**, September 20
 Yoav Zilberman, Shmuel Agranat, **Grappling**, September 25
 Omer Levi, Noam Levi, **Boxing**, September 29
 Menachem Keller, Aviel Lauriano, **Grappling**, September 29
 Shabtai Siegal, Aviel Lauriano, **Grappling**, October 6
 Elia Lauriano, Mazal Or Keller, **Kickboxing**, October 9
 Yisrael Kaplan, Eitan Susman, **Grappling**, October 11
 Baila Stein, Naama Susman, **Kickboxing**, October 11
 Doris Strauss, Orli Kulesko, **freestyle**, October 11

September 2006 Attendance

Menachem Keller 35, **Avisahi** Farkash 35, **Gavri** Eigner 33, **Oded** Keller 32, **Mazal Or** Keller 31, **Naama Susman** 29, **Yanai** Cohen 28, **Yaara** Glickstein 26, **Omer** Levi 25, **Noam** Levi 25, **Shirel** Leoriano 24, **Shabtai** Seigel 24, **Eli** Furer 24, **Daniel** Kurland 23, **Nehorai** Hillel 23, **Shilo** Wohl 19, **Esther** 18, **Noa** Leoriano 17, **Tzvi** Polinsky 17, **Baila** Stein 15, **Shmuel** Agranat 14, **David** Charbit 14, **Dalia** Maltz 13, **Doris** Strauss 13, **Reut** Horwitz 13, **Avigail** Ben Zaken 13, **Yoav** Zilberman 12, Meir Yehuda Getz 12, **Aharon** Attias 12, **David** Nikifortzav 12, **Elisha** Cholmiyanski 11, **Elyashiv** Cohen 11, **Justin** Dublin 10, **Debbie** Goldstein 10, **Amir** Giat 9, Bezael Attias 9, **Shira** Liker 9, **Ahuva** Maltz 9, **Esther** Taub 9, **Rachel** Klein 9, **Miriam** Polinsky 9, **Elinatan** Ben Dayan 8, **Michael** Shukrun 8, **Yamin** Friedman 8, **Avital** Klieid 8, **Mandy** Klein 8, **Zahava** Frist 8, **Ariel** Weiss 7, **Yaara** Yeheskel 7, **Noam Dov** Strauss 7, **Gilad** Mizrahi 7, **Yehuda** Frist 7, **Sadok** Lipkin 7, **Orli** Kulesko 6, **Eitan** Witkin 6, **Jennie** Klein 6, **Adi** Susman 6, **Revital** Guberman 6, **Roei** Guberman 6, **Rafi** Roskind 6, **Dudi** Schwartz 6, Achinoam Cohen 5, **Adam** Strauss 6, Nava Ben David 5, **Ayelet** Seigel 5, **Chaya Sara** Wolgel 5, **Ruthie** Lipkin 4, **Ariel** Biton 4, Edit S. 4, **Daniel** Witkin 4, **Yedidya** Liker 4, Bezael Zilbergratz 4, Elia Asur 4, **Eliezer** Friedman 3, **Moshe** Malt 3, **Yosef** Wolgel 3, **Nachliel** Rosner 3, **Doron** Spielman 3, **Jonathan** Rosner 3, Levi Rubinsky 3, Eliyahua Robinsky 3, **Mikey** Strauss 2, **Eitan** Susman 2, **Yehuda Yaakov** Meckler 2, Yigal Teganya 2, **Aharon** Schnieder 2, Daniel Biton 2, **Daria** Zilbergratz 2, Asaf Ben Baruch 2, **Dalia** Dublin 1, Achinoam Asur 1, **Kaila** Maltz 1, **Amitai** Bendon 1.

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

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;

Instructor: Edan Eliyahu

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

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

תשרי תשס"ז, אוקטובר 2006

במהדורה זו

הנער מבונג קונג

ראיון תלמיד – גברי אייגנר

התקדמות תלמיד – **מנחם קלר**

התקדמות תלמידה – **יערה גליקשטיין**

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

הנער מהונג קונג

ברוס לי היה ילד שובב. בשנות ה-1950 בהונג-קונג היה מתח בין העילית הביתית ובין הסינים הפשוטים. ברוס לי היה ילד פופלארי (מקובל), אהוב על חבריו, גאה בעצמו וגאה בעם הסיני. בתור נער היה חם מזג, עקשן, אוהב קטטות. ראו אותו כילד "בעייתי". בית ספר שיעמם אותו וציוניו בלימודים הוכיחו זאת. הוא טען שבית ספר לא מלמד תלמידים לחשוב אלא רק למלא פקודות, הוא היה יצירתי מידי בשביל בית הספר. בבית, אמנם, אהב לקרוא והיה בולע ספרים. גם אהב לצייר. בעיקר אהב תנועה. ברוס לי היה רקדן מעולה ופעם זכה באליפות הונג-קונג בריקוד הצ'ה-צ'ה. הוא למד אומנות הלחימה טאי צ'י עם אבא שלו ואהב את התנועות הזורמות. בגיל שלוש עשרה התחיל ללמוד ווינג צ'אן קונג פו, אומנות בת שלש מאות וחמישים שנה שמקורותיו במקדש שאולין. המורה שלו היה לא אחר מסיפו יפ מאן הידוע. לאחר זמן קצר ברוס לי נהיה תלמידו המובהק. ברוס לי למד מיפ מאן גם פילוסופיית חיים, זן, ZEN ו"תאו" TAO. הוא למד להשתלט על רוחו ויצריו. הוא למד ש "אין כיבוש, שליטה, או מאבק" כמו מים: "מים יכול לחדור לכל מקום, אי אפשר לכבוש אותו או להתגבר עליו." ברוס למד לזרום, להרגיש, לא לפחד, כמו רקדן, היה אומר, "ברגע שהרקדן שם לב לעובדה שמסתכלים עליו, הוא כבר לא רקדן טוב, כי הוא עוצר את עצמו, חושב יותר מידי, לא זורם."

השיטה שלימד יפ-מאן WING CHUN נולד לפני 350 שנים. השיטה מקבלת את שמה מבחורה בשם ימ ווינג צ'אן, יתומה מאמה. אביה נאשם בפשע שלא עשה, ואב וביתו בת החמש עשרה, ברחו. הם פגשו נזירה, פליטה ממקדש שאולין, אנג-מוי שמה, והיא לימדה את הבחורה להתגונן. ללמד קונג-פו אז בתקופת המנצ'ו, היה מסוכן. השליט ראה את נזירי שאולין ככוח שעלול לארגן מרד ומהפכה. לכן שרפו את מקדש שאולין ואנג-מוי נהייתה פליטה.

אנג-מוי לימדה את הצעירה היפה והיא נהייתה תלמידה חרותה ומצטיינת. ימ ווינג צ'אן הצליחה להתגונן בקרבות רבים. היא התחתנה עם לנג באק צ'או ולימדה אותו. במשך שלש מאות וחמישים שנה העבירו את השיטה ממורה לתלמיד ובמאה הנוכחית השיטה הועברה ליפ-מאן. הוא לימד את לי ג'ון פאן, גם ידוע כברוס לי.

ברוס לי נרשם לתחרות אגרוף של בתי ספר בהונג-קונג, אמנם אף פעם לא למד אגרוף. בזכות האימונים ב WING CHUN הצליח להביס את האלוף המקומי ולקחת מקום ראשון. בגיל 18, עם מאה דולר בכיסו, נסע לארצות הברית, אמריקה. הנסיעה בספינה לקחה שבועיים וחצי. הנוסעים גילו שברוס לי מומחה לריקוד והוא התחיל ללמד את הבנות ריקודים. הוא הגיע לארה"ב בלי לדעת אנגלית. הוא מצא עבודה במסעדה סינית וגם לימד קונג-פו. בהתחלה לימד במגרש חניה, אחר כך שכר מרתף. אחד מתלמידיו הראשונים מספר "זה היה

מאוד מרתק, נסענו למחוז הסינים, ירדנו במדרגות צרות והגענו לחדר עם מנורה בודדת, ושם בחר מאוד מעניין לימד אותנו אומנות לחימה סינית."

יפ-מאן, המורה של ברוס לי

לפני מלחמת העולם השנייה יפ-מאן היה חלק ממשפחת סוחרים ידועה ועשירה. היפנים כבשו את סין הדרומית, ששם גר יפ-מאן, והמצב התדרדר. אשתו גם חלתה ונפטרה. בשנת 1949 הקומוניסטים השתלטו על סין ולקחו את כל כספו ורכושו של יפ-מאן. בגיל 51 יפ-מאן נאלץ להתחיל מחדש. הוא עבר לעיר הגדולה וחיפש את מזלו, אבל לא מצא. לימים נהיה בן אדם שבור ורשוש. יום אחד Leung Sheung וחבירו Cheng Kao מצאו את הזקן החסר עונים ו"אימצו" אותו. נתנו לו מקום לגור במסעדת העובדים.

Leung Sheung עצמו היה מורה לקונג-פו, שיטת באק-מאי, ולימד בערה במסעדת העובדים. יפ-מאן היה יושב בצד ומתבונן בשיעור. לא ידעו שהוא מומחה בשיטת ווינג צ'אן קונג-פו. ערב אחד הוא פשוט התחיל לצחוק על התרגילים וצורת הלחימה של המורה. המורה ביקש ממנו להראות "קצת כבוד". יפ-מאן השיב "קודם אתה צריך להראות קצת כבוד לקונג-פו וללמד כמו שצריך." כמנהגם המורה הזמין את הזקן לקרב ויפ-מאן הביס אותו קשות. פתאום גילו שיפ-מאן הוא אכן האחרון בשושלת הווינג-צ'אן והוא היורש היחידי שנשאר לשיטה. מיד הוא נהיה המורה לנג צ'אן (המורה הקודם) נהיה תלמידו הראשון. תלמידים אחרים הצטרפו כגון: לוק-ין, צ'נג-קאו, וגם צואי-סונג-טינג. לאחר שנתיים הקבוצה גדלה כל כך שנאלצו לעזוב את המסעדה ולפתוח מקום פרטי בעיר קאולון. בשנת 1954 בגיל 56 יפ-מאן, עכשיו מורה קונג-פו מוצלח, התחתן שוב.

אז שלטו הקומוניסטים בסין והיה מחסור גדול. כל משפחה קיבלה מים רק פעם בארבעה ימים והיו צריכים לשמור מים בדלי עד שהתור הבא שלהם הגיע. עבריינים התחילו להשתלט על הברזים ודרשו כסף ממשפחות כדי לאפשר להם לקחת מים. יום אחד הגיע יפ-מאן לקחת מים ודרשו ממנו כסף. פרצה מריבה. יפ-מאן הזקן נלחם נגד שישה או שבעה עבריינים. הוא החטיף להם מכות נמרצות, לאחר מיכן הביאו לו מים, כל בוקר, ישר לדירה שלו.

ברוס לי

אביו, הוי צ'ואן לי, היה שחקן האופרא הסינית. בשנת 1940 היה בסדרת הופעות בארצות הברית ושם נולד ברוס לי. ברוס לי נולד בסן פרנסיסקו והוריו קראו לו ג'ון פאן לי אבל הרופא האמריקאי קרא לו ברוס. אחרי חמישה חודשים משפחת לי חזרה להונג-קונג. ברוס היה ילד רזה ושובב. הוא היה חלק מכנופיה ותמיד נלחם ביחד עם הכנופיה. הוא החליט ללמוד קונג-פו כדי שיוכל להתגונן גם שהוא לבד. הונג-קונג היתה אז עיר עם הרבה עוני, סמים ופשע. הרבה עבריינים למדו קונג-פו אך הם לא התמידו. רובם עישנו סמים. ברוס תיאר את הונג-קונג כעיר של גטו ועוד גטו, עיר שכולם לחמו כדי להתקדם אך אף אחד לא הצליח להתקדם. הצעירים רצו להשתייך לכנופיות רחוב. ברוס חשב "מה יקרה לי עם אני אתקל בכנופיה נגדית כשאני לבד? לכן למדתי קונג-פו." תלמידים משיטות שונות של קונג-פו בהונג-קונג היו מזמינים אחד את השני לקרבות. היו נפגשים על גגות של בנינים ועושים קרבות לראות איזה שיטה הכי יעלה. אחר כך היו הולכים למסעדה לשתות תה סיני.

שברוס היה בגיל 18 לקח מקום ראשון בתחרות אגרוף וגם מקום ראשון בתחרות ריקוד. הוא גם אהב להתלבש יפה. פעם שתי בחורים צחקו עליו משום שהתלבש יפה, קראו לו "בחורה", ברוס בעט באחר מהם והוא התחיל לצרוח, השני ברח מיד. ברוס היה מתעצבן בקלות והסתבך בהרבה קרבות. הוריו של ברוס דאגו.

כמו אביו, ברוס היה שחקן. בגיל 18 היה הכוכב של הסרט "היתום" בהונג-קונג. בגיל 18 אביו שלח את ברוס לארה"ב כי חשב שהשינוי יעשה לו טוב. הוי צ'ואן לי היה אבא סיני מסורתי ולא התעניין הרבה בחמשת ילדיו אבל הוא חשב שכדאי לברוס לנצל את העובדה שנולד בארה"ב ולנסוע לשם. ברוס לא היה קרוב לאביו אבל

כיבד אותו ועשה כפי שאמר לו. בשנת 1958 נסע לארה"ב. בשנת 1963 ברוס חזר להונג-קונג לביקור. הוא ניצל את הזמן להתאמן עם יפ-מאן והתפלא מיכולתו. שברוס היה צעיר הוא ראה את המורה כזקן ולא העריך אותו מספיק. בתור מבוגר הוא הבין עד כמה המורה היה מוכשר. הוא ניצל כל רגע כדי ללמוד ולהשתפר. ברוס לי היה מאמין המזלות וביקר אצל מגיד עתידות שניבא שברוס שוב לא יראה את אביו. אכן צדק ואביו של ברוס נפטר.

בארה"ב ברוס שטף כלים במסעדה סינית אך לא אהב את העבודה והתחיל ללמד קונג-פו. אחת מתלמידיו היתה לינדה, לימים אשתו של ברוס. ברוס פגש את לינדה בשנת 1963, היא היתה בת שבע עשרה, יפה, בלונדינית. באוגוסט 1964 התחתנו, סיני ואמריקאית, משהו לא מקובל אז.

בריאות – ברוס הקפיד מאוד לאכול רק אוכל בריא והתאמן המון. הוא רץ קילומטרים היום. הוא הרים משקלות ועשה הרבה תרגילים לחזק את הבטן. ברוס לא התעניין בספורט, חוץ מאגרוף. הוא קנה ספרים רבים על אגרוף ואומניות לחימה שונות. גם הביט בסרטים של אלופי האגרוף, ניתח את התנועות ולמד מהם.

דת – למרות שברוס היה סיני הוריו שלחו אותו לבית ספר קתולי. הוא לא התעניין בדת ולא התלהב מהנצרות בכלל אמנם הכיר טוב את התנ"ך ואהב לצטט. הוא נטע יותר לפיולסופיה הסינית טאו ו"זן" הוא גם האמין במזלות. אמנם את מזלו שלו יצב בעצמו. הוא האמין, מעל לכל, שהבן אדם מסוגל להתגבר על כל המכשולין, אם הוא רק מוכן להתמיד ולהשקיע.

ראיון תלמיד עם גברי אייגנר מאת אבישי פרקש

שאלה: באיזה שניה הצטרפת לדוג'ו?
גברי: שנת 2000 בגיל 5.

שאלה: מה הסגנון האהוב עליך?
גברי: קרקע.

שאלה: איזה קרבות הכי אהוב עליך?
גברי: סגנון חפשי כי זה משלב את הכל.

שאלה: עם מי אתה הכי אוהב לעבוד?
גברי: עם מנחם, בגלל שהוא בדרגה שלי, בגודל שלי וגם בכוח.

שאלה: למה בחרת דווקא בחוג הזה?
גברי: כשעברנו דירה למעלה אדומים, אחי היה בקרטה ורצה להמשיך אז אמי שאלה מישהו אם הוא מכיר חוג לאומנות לחימה אז הוא המליץ על הדוג'ו ואז כל האחים שלי הצטרפו ואחרי כמה שנים רציתי גם.

שאלה: את התרגילים של מי אתה הכי אוהב?
גברי: וולט לייסק ג'וניאר.

שאלה: איזה מבחן היה הכי קשה? הכי קל?
גברי: צהובה הכי קשה, ירוקה הכי קל.

שאלה: טיפים?
גברי: כמה שיותר תתמידו תהיו יותר טובים.

התקדמות תלמיד - מנחם קלר

13.9.04	פס ראשון
6.10.04	פס שני
8.11.04	פס שלישי
1.12.04	פס רביעי
5.1.05	חגורה צהובה
19.1.05	פס ראשון
19.1.05	פס שני
14.2.05	פס שלישי
2.3.05	פס רביעי
6.4.05	חגורה כתומה
6.4.05	פס ראשון
9.5.05	פס שני
6.6.05	פס שלישי
27.6.05	פס רביעי
5.9.05	חגורה כתומה מתקדמת
9.1.06	חגורה ירוקה
17.5.06	חגורה ירוקה מתקדמת

התקדמות תלמידה - יערה גליקשטיין

15.11.04	פס ראשון
29.12.04	פס שני
7.2.05	פס שלישי
23.3.05	פס רביעי
25.4.05	חגורה צהובה
18.5.05	פס ראשון
6.6.05	פס שני
15.6.05	פס שלישי
3.8.05	פס רביעי
5.12.05	חגורה כתומה
9.1.06	פס ראשון
1.2.06	פס שני
20.3.06	פס שלישי
22.5.06	פס רביעי
9.8.06	חגורה כתומה

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 שנרשם לשנה שלמה, מקבל חולצה חינם.
חולצות - תזכרו להגיע לדוג' עם חולצת הדוג'.

ציוד מגן מונע פציעות ומאפשר אימון מושלם.

חדשות הדוג'

הרשמה

לכל התלמידים - בלי ביטוח אסור להתאמן.

קבוצות חדשות

בנים - קרטה - 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

- 4.9.06 נהוראי הלל – פס ראשון
- 4.9.06 שיראל לאוריאנו – פס שני
- 4.9.06 אביאל לאוריאנו – פס שלישי
- 6.9.06 אריאל וייס – חכורה כתומה
- 6.9.06 דוד שרביט – חגורה צהובה פס ראשון
- 6.9.06 שמואל אגרנט – חגורה כתומה פס רביעי
- 11.9.06 ג'סטין דבלין – חגורה צהובה פס רביעי
- 13.9.06 אליה לאוריאנו – פס שלישי
- 13.9.06 מזל אור קלר – פס שלישי
- 13.9.06 יואב זילברמן – פס ראשון
- 18.9.06 שיראל לאוריאנו – פס שלישי
- 18.9.06 נועה הורביץ – פס שני
- 21.9.06 שירה ליקר – פס ראשון
- 21.9.06 אהובה מאלץ – פס ראשון
- 21.9.06 אסתר טאוב – פס ראשון
- 21.9.06 מנדי קליין – פס ראשון
- 21.9.06 רחל קליין – פס ראשון
- 21.9.06 זהבה פריסט – פס ראשון
- 21.9.06 אביטל קלייד – פס ראשון

נועם לוי – פס ראשון 25.9.06
עומר לוי – פס ראשון 25.9.06
נהוראי הלל – פס שני 27.9.06
ינאי כהן – פס ראשון 27.9.06
עדי זוסמן – פס ראשון 1.10.06
גבי גומז די מסקיטה – חגורה צהובה 6.10.06
אביאל לאוריאנו – פס רביעי 6.10.06
נועה לאוריאנו – פס שני 9.10.06
אביגיל בן זקן – פס ראשון 9.10.06
ביילא שטיין – חגורה כתומה מתקדמת 9.10.06
זהבה פריסט – פס שני 10.10.06
אסתר טאוב – פס שני ושלישי 10.10.06
שילה וואהל – חגורה ירוקה פס שני 11.10.06
מזל אור קלר – פס רביעי 11.10.06

ציון לשבח

רוח הדוג'ו: - דוריס שטראוס,
לוחם החודש – דניאל קורלנד
לוחמת החודש לוחמת החודש צעירה – נעמה זוסמן
קיקבוקסר החודש צעירים – עודד קלר
רוח לחימה - שבת סיגל
שיפור רוח לחימה – צבי פולינסקי
בעיטת החודש – אלינתן בן דיין, בעיטה מסובכת 6.9.06
בעיטת החודש – שמואל אגרנט, בעיטה צידית. 6.9.06
בעיטת החודש – נעמה זוסמן, מדל קיק, 13.9.06
בעיטת החודש – גברי אייגנר, ברכיה 11.10.06
בעיטת החודש – אריאל ביטון, לו-קיק
בעיטה עם עוצמה – עודד קלר
שיפור בעיטות – בצלאל אטיאס
שילוב בעיטות - אליה לאוריאנו
אגרופ החודש – מיכאל שוקרון 11.9.06
אגרופ החודש – נעם לוי 20.9.06
אגרופ החודש – נעה הורביץ 20.9.06
שילוב אגרופים – גברי אייגנר
הגנה נגד אגרופים – דניאל קורלנד
שיפור תרגיל קרקע - דוד שרביט
שיפור קרבות קרקע - נעמה זוסמן
ברית החודש – אלינתן בן דיין

ברית החודש – אמיר גיאת

ברית החודש - א

הצטיינות ג'ודו – מנחם, גברי

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 – מנחם, גברי,

ברוכים החוזרים -

ברוכים הבאים – אלישע חולמיאנסקי, יהודה יעקב מקלר, ינאי כהן, אלישיב כהן, יהודה

פריסט, גלעד מזרחי, דניאל ביטון, אליה עסור, אחינעם עסור, עומר לוי, נועם לוי,

בצלאל זילברגרץ, דורון שפילמן, יונתן רוסנר, אילת סיגל, אהובה מאלץ, מנדי קליין,

רחל קליין, זהבה פריסט, מרים פולינסקי, שירה ליקר, אסתר טאוב, אביטל קלייד, עדי

זוסמן, חיה שרה וולגל, רביטל גוברמן, רועי גוברמן, אביגיל בן זקן, לוי רובינסקי, אליהו

רובינסקי, דריה זילברגרץ, שי אוחיון, אלי אוחיון, מנחם ליפין,

קרבות החודש

שבתי סיגל, אביאל לאוריאנו, **קרקע**, 6.10.06

עודד קלר, נהוראי הלל, **קיקבוקסינג**, 4.9.06

אריאל ביטון, יואב זילברמן, **קיקבוקסינג**, 4.9.06

שמואל אגרנט, אריאל וייס, **קרקע**, 6.9.06

גברי אייגנר, מיכאל שוקרון, **קיקבוקסינג**, 6.9.06

אחינעם כהן, שיראל לאוריאנו, **קרקע**, 13.9.06

שבתי סיגל, אבישי פרקש, **ג'ודו**, 13.9.06

אליה לאוריאנו, מזל אור קלר, **קיקבוקסינג**, 18.9.06

דוריס שטראוס, ימין פרידמן, **קיקבוקסינג**, 18.9.06

אמיר גיאת, יואב זילברמן, **קרקע**, 18.9.06

דניאל קורלנד, מזל אור קלר, **סגנון חופשי**, 20.9.06

שמואל אגרנט, יואב זילברמן, **קרקע**, 25.9.06

נועם לוי, עומר לוי, **איגרוף**, 25.9.06

מנחם קלר, אביאל לאוריאנו, **קרקע**, 29.9.06

אליה לאוריאנו, מזל אור קלר, **קיקבוקסינג**, 9.10.06

ישראל קפלן, איתן זוסמן, **קרקע**, 11.10.06

נוכחות חודש ספטמבר 2006

מנחם קלר 35, אבישי פרקש 35, **גברי** אייגנר 33, עודד קלר 32, מזל קלר 31, נועה

הורביץ 30, אליה לאוריאנו 30, אביאל לאוריאנו 30, **נעמה** זוסמן 29, ינאי כהן 28, יערה

גליקשטיין 26, עומר לוי 25, נעם לוי 25, שיראל לאוריאנו 24, שבתי סיגל 24, אלי פורר

24, דניאל קורלנד 23, נהוראי הלל 23, שילה וואהל 19, אסתר 18, נועה לאוריאנו 17, צבי פולינסקי 17, ביילא שטיין 15, שמואל אגרנט 14, דוד שרביט 14, דליה מאלץ 13, דוריס שטראוס 13, רעות הורביץ 13, אביגיל בן זקן 13, יואב זילברמן 12, מאיר יהודה גץ 12, אהרון אטיאס 12, דוד ניקיפורצב 12, אלישע חולמיאנסקי 11, אלישיב כהן 11, ג'סטין דבלין 10, דבי גולדשטיין 10, אמיר גיאת 9, בצלאל אטיאס 9, שירה ליקר 9, אהובה מאלץ 9, אסתר טאוב 9, רחל קליין 9, מרים פולינסקי 9, אלינתן בן דיין 8, מיכאל שוקרון 8, ימין פרידמן 8, אביטל קלייד 8, מנדי קליין 8, זהבה פריסט 8, אריאל וייס 7, יערה יחזקאל 7, נעם דב שטראוס 7, גלעד מזרחי 7, יהודה פירסט 7, צדוק ליפקין 7, אורלי קולסקו 6, אדם שטראוס 6, איתן ויתקין 6, ג'ני קליין 6, עדי זוסמן 6, רביטל גוברמן 6, רועי גוברמן 6, רפי רוסקניד 6, דודי שורץ 6, אחינעם כהן 5, נאוה כהן 5, איילת סיגל 5, חיה שרה וולגל 5, רותי גוברמן 6, אריאל ביטון 4, עידית 4, דניאל ויתקין 4, ידידיה ליקר 4, בצלאל זילברגרץ 4, אליה עסור 4, אליעזר פרידמן 3, משה מאץ 3, יוסל וולגל 3, נחליאל רוסנר 3, דורון שפילמן 3, יונתן רוסנר 3, לוי רובינסקי 3, אליהו רובינסקי 3, מייקי שטראוס 2, יהודה יעקב מקלר 2, איתן זוסמן 2, יגאל טגניה 2, אהרון שניידר 2, דניאל ביטון 2, דריה זילברגרץ 2, אסף בן ברוך 1, דליה דבלין 1, אחינעם עסור 1.

תחרות משפחות - נוכחות חודש ספטמבר

1. משפחת לאוריאנו: אביאל 30, אליה 30, נועה 171, שיראל 24, $101 =$
2. משפחת קלר: מנחם 35, עודד 32, מזל אור 31, $106 =$
3. משפחת לוי: נעם 25, עומר 25, $50 =$
4. משפחת כהן: ינאי 28, אלישיב 11, אחינעם 5, $44 =$
5. משפחת הורביץ: נועה 30, רעות 13, $43 =$
6. משפחת זוסמן: נעמה 29, עדי 6, איתן 2, סה"כ $37 =$
7. משפחת סיגל: שבתי 24, אילת 5, $29 =$
8. משפחת שטראוס: דוריס 13, נועם דב 7, אדם 5, מייקי 2, $27 =$
10. משפחת מאלץ: דליה 13, אהובה 9, משה 3, קיילא 1, $26 =$
11. משפחת פולינסקי: צבי 17, מרים 9, $26 =$
12. משפחת קליין: רחל 9, מנדי 8, ג'ני 6, $23 =$
13. משפחת אטיאס: אהרון 12, בצלאל 9, $21 =$
14. משפחת פריסט: זהבה 8, יהודה 7, $15 =$
15. משפחת ליקר: שירה 9, ידידיה 4, $13 =$
16. משפחת גוברמן: רועי 6, רביטל 6, $12 =$
17. משפחת פרידמן: ימין 8, אליעזר 3, $11 =$
18. משפחת דבלין: ג'סטין 10, דליה 1, $11 =$
19. משפחת ויתקין: איתן, דניאל 4, $10 =$
20. משפחת ליפקין: רותי 4, צדוק 8, $8 =$
21. משפחת וולגל: חיה שאה 5, יוסף 3, $8 =$
22. משפחת ביטון: אריאל 4, דניאל 2, $6 =$
23. משפחת רוזנר: יונתן 3, נחליאל 3, $6 =$

24. משפחת זילברגרץ: בצלאל 4, דריה 2 = 6

נוכחות, המובילים מכל הזמנים, סה"כ

+ 2,165	1. אסתר
1,932	2. אדם שטראוס
1,548	3. יערה יחזקאל
1,513	4. אביטל להמן
1,494	5. דסי להמן
1,409	6. גברי אייגנר
1,338	7. אביב יחזקאל
1,299	8. יהודה וקס
1,255	9. מיכל להמן
+ 1,195	10. ישראל קפלן
1,162	11. הילה יחזקאל
1,108	12. אבישי פרקש
1,090	13. זוהר אייגנר
+ 1,085	14. איתן זוסמן
+ 1,078	15. נדב אלון
945	16. אביאל בן נאה
859	17. אריאל ביטון
857	18. מייקי שטראוס
811	19. בניה בן נאה
793	20. שילה וואהל
+788	21. אבי בלדסר
781	22. אילנה קירשנר
716	23. מנחם קלר
710	24. נחמי גרינשטיין
703	25. קיילה בן שוחט
671	26. ביילא שטיין
652	27. דניאל פרץ
630	28. שיר פרץ
+628	29. ברק פלד
622	30. שחר פרץ

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

כוכבים עולים

530	דניאל קורלנד
486	שבתי סיגל
484	אורלי קולסקו
477	אהרון אטיאס
470	ימין פרידמן

443
443
409

אלי פורר
אלינתן בן דיין
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

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

ביטוח חובה - 100 ש"ח לשנה

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

שיעור אחד ניסיון - חינם, לכל המעוניין

צוות מנהיגות: איתן זוסמן, יערה יחזקאל, אביב יחזקאל, אריאל ביטון, מנחם קלר, אלינתן בן דיין, גברי אייגנר, ימין פרידמן, יערה גליקשטיין