

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

## Κουγκ Φου

小豆屋



KUNG FU

Ο κινέζικος όρος Kung Fu χρησιμοποιείται από τον Δυτικό κόσμο και αναφέρεται στις πολεμικές τέχνες γενικά, κι όχι σε κάποια συγκεκριμένη. Η πραγματική έννοια όμως της λέξης είναι «ικανότητα», «δυνατότητα».

Από πολεμική τέχνη των πρωτόγονων κοινωνιών εξελίχθηκε σε μέσο εκπαίδευσης στρατιωτών, έγινε μάθημα εκπαίδευσης στα σχολεία της Κίνας και διαδόθηκε ως τέχνη αυτοάμυνας σε όλο τον κόσμο.

Ο λόγος για το ΚΟΥΓΚ ΦΟΥ, τη «μάχη» της σωματικής αρετής, το οποίο έχει μια πορεία 3.000 ετών. Το άθλημα στηρίζεται στην πάλη και την άσκηση - χορό. Από την αρχή της εξέλιξής του, το ΚΟΥΓΚ ΦΟΥ θεωρείται μέσον για καλή υγεία, θεραπεία ασθενειών, μακροζωία, ανάπτυξη μαχητικής θέλησης και για στρατιωτική εκπαίδευση.

Οι παραδοσιακές Κινέζικες πολεμικές τέχνες χωρίζονται σε δύο ομάδες: Εξωτερικές και Εσωτερικές. Τα πιο γνωστά στυλ του Kung Fu, καθώς και το Καράτε είναι Εξωτερικές πολεμικές τέχνες, οι οποίες προέρχονται από το διάσημο μοναστήρι των Shaolin. Οι τρεις Εσωτερικές πολεμικές τέχνες, Tai Chi Chuan, Hsing I και BaGua



Zhang, έγιναν γνωστές και διάσημες στην Κίνα του 19ου αιώνα, γιατί ήταν οι πολεμικές τέχνες των αυτοκρατορικών σωματοφυλάκων και του στρατού.

Οι Εξωτερικές πολεμικές τέχνες ονομάζονται Σκληρές, γιατί χρησιμοποιούν εκτεταμένη μυϊκή δύναμη και ένα δυνατό και επιθετικό πνεύμα. Οι Εσωτερικές πολεμικές τέχνες ονομάζονται Μαλακές, γιατί χρησιμοποιούν δύναμη προερχόμενη από ένα χαλαρό, ομοιόμορφο σώμα και ένα ήρεμο πνεύμα.

Επίσης, οι Εσωτερικές πολεμικές τέχνες αναπτύσσουν τη φυσική ενέργεια του σώματος, η οποία ονομάζεται Chi, από τα πρωταρχικά στάδια της προπόνησης.

Αυτό που είναι ιδιαίτερο για τις κινεζικές πολεμικές τέχνες είναι ότι πολλές σχολές ή μορφές δημιουργήθηκαν από τη μίμηση των τεχνικών πάλης ζώων όπως οι πύθιοι, λιοντάρια, τίγρεις, φίδια, κ.λπ.

**Εριφύλλη Βρυσά**

## Ταε Κβον Ντο



Το ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ είναι κορεάτικο μαχητικό άθλημα. Έγινε ολυμπιακό αγώνισμα στους Ολυμπιακούς

Αγώνες του Σύδνεϋ της Αυστραλίας το 2000.

Στο ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις τεχνικές των ποδιών και μάλιστα στις πιο θεαματικές, όπως είναι τα ψηλά και γυριστά λαχτίσματα.

Στα Κορεάτικα ΤΑΕ σημαίνει «κλωτσάω και καταστρέφω με το πόδι», ΚΒΟΝ σημαίνει «χτυπάω με τη γροθιά» και ΝΤΟ σημαίνει «τέχνη». Σε ελεύθερη μετάφραση, ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ σημαίνει «Η τέχνη της κλωτσιάς και της γροθιάς»

Βασική του αρχή είναι η πειθαρχία και η

αυτοσυγκέντρωση, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στην προπόνηση



από αυτούς που ασκούν το άθλημα.

Αν και το ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ διδάσκει και τη χρήση των χεριών στη μάχη, τόσο ως μέσου άμυνας όσο και ως μέσου επίθεσης, εν τούτοις είναι μια πολεμική τέχνη που βασίζεται στις κλωτσιές και γι' αυτό είναι από τις ιδανικές πολεμικές τέχνες για όσους έχουν ευλυγισία και όχι δύναμη.

Από το 2000 (οπότε και έγινε επίσημο Ολυμπιακό άθλημα) μέχρι και σήμερα, η Ελλάδα έχει πάρει τέσσερα μετάλλια.

Πιο συγκεκριμένα στο Σύδνεϋ το 2000 πήραμε 1 χρυσό μετάλλιο (Μιχάλης Μουρούτσος), στην Αθήνα το 2004 πήραμε 2 αργυρά μετάλλια (Αλέξανδρος Νικολαΐδης, Ελισάβετ Μυστακίδου) και στο Πεκίνο το 2008 πήραμε 1 αργυρό μετάλλιο (Αλέξανδρος Νικολαΐδης).

Αξιζει να αναφερθεί ότι στη Βαρκελώνη το 1992 (όπου το ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ ήταν άθλημα επίδειξης) 1 χάλκινο μετάλλιο (Μόρφω Δροσίδου).

Έτσι φτάνουμε στο εκπληκτικό, για τα αθλητικά δεδομένα της Ελλάδας, ποσοστό να έχουμε πάρει 5 μετάλλια (1 χρυσό - 3 αργυρά - 1 χάλκινο) σε Ολυμπιακούς αγώνες.

**Κανέλλος Δημοσθένης**

## Μια παράξενη συνάντηση στο μουσείο Βορρέ

Στις 24 Ιανουαρίου 2012 τα δύο τμήματα της Ε' τάξης του 5ου Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου επισκέφτηκαμε μια μέρα το Μουσείο Βορρέ .



Όταν φτάσαμε εκεί, επισκεφτήκαμε αρχικά τον εκθεσιακό χώρο του Μουσείου, που φιλοξενεί πίνακες σπουδαίων Ελλήνων καλλιτεχνών,

Τσαρούχη, Μόραλη, Γαϊτή κ.ά.

Στη συνέχεια πήγαμε σε μια μεγάλη αίθουσα και καθίσαμε σε κάποια τραπέζια. Θα συμμετείχαμε σε ομαδική διαδραστική εργασία με μαθητές με αναπηρίες και μαθητές της Β' τάξης του Α' Αρσακείου Λυκείου Ψυχικού.

Ήταν μεγάλη η έκπληξη μας όταν ήρθαν στην αίθουσα

και κάθισαν μαζί μας αυτά τα παιδιά. Το Αρσάκειο το γνωρίζαμε, αλλά το Ε.Ε.Ε.Κ Πειραιά δεν το είχαμε ξαναακούσει. Ρωτήσαμε τα παιδιά και αυτά μας είπαν ότι το Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) Πειραιά είναι δημόσιο σχολείο της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και σε αυτό, εκπαιδεύονται έφηβοι 14-22 ετών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Όλα, όμως, αυτά τα παιδιά ήταν λίγο διαφορετικά. Τα παιδιά του Λυκείου Ψυχικού ήταν πολύ μεγαλύτερα από εμάς και τα παιδιά του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Πειραιά ήταν παιδιά με ειδικές ανάγκες! Τελικά με όλα αυτά τα παιδιά γίναμε φίλοι, συνεργαστήκαμε και ζωγραφίσαμε πάνω σε μπλούζες, πάνω σε κόντρα πλακέ και πάνω σε πατούσες.

Κουβεντιάζαμε και λέγαμε αστεία, σαν

Συνέχεια Στη σελίδα 9