



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ»**

**ΜΑΓΚΑΦΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α.Μ.: 1600062**

**Επιβλέπων Καθηγητής: κος ΚΟΛΛΙΑΣ**

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022**

© Copyright

**ΜΑΓΚΑΦΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας ήταν η αναφορά στη παγκοσμιότητα - πολυπολιτισμικότητα της πάλης. Για την εκπλήρωση του σκοπού της εργασίας έγινε αναφορά ιστορικών στοιχείων καθώς και αθλημάτων πάλης και πολεμικών τεχνών τόσο από την Ελλάδα όσο και από άλλες χώρες. Η μέθοδος που πραγματοποιήθηκε για την εκπόνηση της εργασίας αυτή στηρίζεται στην βιβλιογραφική έρευνα. Η μέθοδος αφορούσε τη μελέτη της ήδη υπάρχουσας ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας με στόχο να χρησιμοποιηθεί σε θεωρητικά συμπεράσματα. Οι πληροφορίες που αφορούν το βιβλιογραφικό μέρος της εργασίας ανακτήθηκαν από την αναζήτηση αρθρογραφίας από ιστοσελίδες που αφορούσαν τα είδη της πάλης και αναζητήθηκαν από ιστοσελίδες (π.χ. Google Scholar). Τα άρθρα αφορούσαν την πολυπολιτισμικότητα της πάλης. Τα άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν αφορούσαν το θέμα της εργασίας. Ήταν στην αγγλική γλώσσα. Πραγματοποιήθηκε μετάφραση και χρησιμοποίηση εκείνων των στοιχείων που εξυπηρετούσαν τους σκοπούς της εργασίας. Η πάλη ως στοιχείο, της κουλτούρας των λαών αναδεικνύεται η συμβολή της στην καλλιέργεια μίας ορθής βιωματικής γνώσης. Μέσω της συστηματικής άσκησης της πάλης μπορεί να ενισχυθεί η φυσική κατάσταση ενός ατόμου: η δύναμη, η αντοχή, η ταχύτητα, η ευελιξία, ο συντονισμός κίνησης κ.λπ. καθώς ασκείται όλο το σώμα και ενεργοποιείται ολόκληρο το μυϊκό σύστημα.

**Λέξεις κλειδιά:** είδη πάλης, ιστορικά στοιχεία, πολυπολιτισμικότητα της πάλης

### **Abstract**

The purpose of the work was to refer to the universality - multiculturalism of the struggle. For the fulfillment of the purpose of the work, reference was made to historical data as well as martial arts and martial arts both from Greece and from other countries. The method carried out for the elaboration of this work is based on the bibliographic research. The method concerned the study of the already existing Greek and international literature in order to be used in theoretical conclusions. Information on the bibliographic part of the work was retrieved by searching for articles from wrestling websites and being searched by websites (Google Scholar). The articles were about the multiculturalism of the struggle. The articles used were related to the topic of the work. It was in English. The data that served the purposes of the work were translated and used. The struggle as an element of the culture of the peoples is highlighted by its contribution to the cultivation of a correct experiential knowledge. Through the systematic practice of wrestling, a person's physical condition can be enhanced: strength, endurance, speed, flexibility, coordination of movement, etc. as the whole body is exercised and the whole muscular system is activated.

**Keywords:** types of wrestling, wrestling multiculturalism, historical facts.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>6</b>
1.1 Σκοπός της εργασίας	8
<b>II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ</b>	<b>9</b>
2.1 Διόσημοι παλαιστές από την αρχαιότητα	9
2.2 Η πάλη κατά την αρχαιότητα στην Ελλάδα – Κανονισμοί	10
2.3 Προέλευση της πάλης	17
2.4. Σημαντικές ημερομηνίες στην ιστορία της πάλης	19
2.4.1 Σύγχρονη πάλη	20
2.5 Παγκοσμιοποίηση της πυγμαχίας	20
2.6 Η Πάλη ανά χώρα – ήπειρο	22
2.6.1 Ασία	23
2.6.2 Νότια Αμερική	40
2.6.3 Ρωσία	43
2.6.4 Γαλλία	44
2.6.5 Ισραήλ	44
2.6.6 Ινδία	45
2.6.7 Πυγμαχία	46
2.6.8 Αφρική (Νιγηρία – Αγκόλα - Σομαλία)	50
2.6.9 Αίγυπτος – Σουδάν	52
3. Ηθική ανάλυση της Πάλης – Ο ρόλος του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής	53
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>55</b>
<b>IV. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	<b>56</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>57</b>

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πάντα δημοφιλής στην αρχαία Ελλάδα, η πάλη κατείχε εξέχουσα θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αναπτύχθηκε από αρχαίους Έλληνες ως τρόπος εκπαίδευσης στρατιωτών σε μάχη με το χέρι. Αφού νίκησε τους Έλληνες, η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία δανείστηκε από την ελληνική πάλη, αλλά εξάλειψε μεγάλο μέρος της προηγούμενης βαρβαρότητας.

Στην Ελλάδα ο όρος είναι πανάρχαιος, όπως μας πληροφορεί και ο Πλούταρχος στο σύγγραμμά του, τα *Ηθικά*, αναφέρει: «Ακούσης την πάλην αρχαιότατον των αθλημάτων πάντων αποφαίνοντος ως και τουνομα μαρτυρεί». Το απόφθεγμα του Πλούταρχου μαρτυρεί την αρχαιότητα της πάλης όπως αυτό μπορεί να προκύψει και από την ίδια την λέξη με την οποία μπορεί να διασυνδεθεί, δηλαδή *παλαιός*, σύμφωνα με την ερμηνεία και του Γαληνού.

Ο Σωκράτης στον πλατωνικό διάλογο Κρατύλος, όπου εκεί ο Αθηναίος διανοητής αναπτύσσει την θεωρία περί της αναλογικής σχέσης μεταξύ της απλότητας και της παλαιότητας μίας λέξης, υποστηρίζει ότι όσο πιο απλή είναι μία λέξη τόσο πιο μακριά χάνεται στο βάθος του χρόνου και άρα τόσο πιο κοντά φθάνει στον πυρήνα του ανθρώπινου λόγου και στην αρχή της ανθρώπινης νόησης.

Στο σύγγραμμά του Φιλόστρατου «Γυμναστικός», η πορεία της πάλης διαφαίνεται στον μύθο του Προμηθέα, ο οποίος φέρεται ότι έπλασε τους πρώτους ανθρώπους από λάσπη, ανακατεύοντας χώμα και νερό. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι η λάσπη σχετίζεται με την πάλη στις παλαιστρες, με την οποία γεμίζανε τα σώματα λάσπες και οι άνθρωποι έδιναν την εντύπωση των χωμάτινων - λασπωμένων ομοιωμάτων. Αυτό επιβεβαιώνει την άποψη ότι η πάλη αποτελεί κύριο στοιχείο της δημιουργίας και του αγώνα επιβίωσης του ανθρώπινου είδους.

Ο Φιλόστρατος αναφέρεται επίσης στους αθλητές της παλαιάς εποχής, δείχνει με ποιον τρόπο εκείνοι οι άνθρωποι είχαν καταφέρει να επιβληθούν στα στοιχεία της φύσης και να ζουν μαζί αρμονικά. Τους παρουσιάζει, να παλεύουν και να τιθασεύουν άγρια θηρία, όπως π.χ. λέοντες και ταύρους. Η παράδοση είναι πανάρχαια και σχετίζεται και με παραδόσεις άλλων χωρών, στις οποίες αναφέρονται περιστατικά πάλης μεταξύ ανθρώπων και θηρίων. Στην Ελλάδα συναντάμε τέτοια περιστατικά στους αρχαίους μύθους του Ηρακλή, του Θησέα και τόσων άλλων ηρώων ενώ στην Σουμερία αναφέρονται περιστατικά στο έπος του Γκιλγκαμές.

Η λέξη πάλη αποτελείται από στοιχεία του λόγου, τα οποία της προσδίδουν ιδιότητες και δεν αποτελείται από σύνθεση λέξεων. Πιο συγκεκριμένα, και πάντοτε

ακολουθώντας τον σωκρατικό συλλογισμό, διακρίνουμε το π και το λ. Το π αφορά στην έννοια του περάσματος (π.χ. μιας πύλης) και το λ σχετίζεται με την έννοια του ολισθηρού, του υγρού και δηλώνει την κίνηση και την ροή (υγρό σύμφωνο). Οι δύο ανωτέρω συνθήκες αποτελούν σημαντικά στοιχεία της κινησιολογίας και της τεχνικής του αθλήματος της πάλης, καθώς οι αθλητές προσπαθούν αμφοτέρωθεν να βρουν περάσματα, πύλες στο αντίπαλο σώμα (λαβές) και ταυτόχρονα να ξεγλιστρήσουν από τις αντίστοιχες τακτικές ( λαβές) του εκάστοτε αντιπάλου.

Η πάλη είναι μία κατάσταση άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη. Οι άνθρωποι, σε επίπεδο επιβίωσης, ήταν και είναι υποχρεωμένοι να παλέψουν με την φυσική πραγματικότητα που τους περιβάλλει. Από τη αρχαιότητα ο άνθρωπος βρίσκεται σε ένα συνεχή αγώνα, διότι καλούνταν να παλέψει με τα στοιχεία της φύσης, με άγρια θηρία, με επίδοξους κατακτητές, για την ανεύρεση φυσικών πόρων κ.α. Αυτόν τον αγώνα πάλης δεν έχει την δυνατότητα να τον εγκαταλείψει, όσο αποτελεί επιθυμία του η διαίωσιση του φαινομένου της ζωής.

Όσον αφορά την ελληνική πάλη, επίσης γνωστή ως αρχαία ελληνική πάλη, ήταν το πιο δημοφιλές οργανωμένο άθλημα στην Αρχαία Ελλάδα. Καταμετρίοταν ένας βαθμός όταν ένας παίκτης άγγιζε το έδαφος με την πλάτη, το ισχίο ή τον ώμο του, ή παραδεχόταν την ήττα του εξαιτίας μιας παρακράτησης υποβολής, ή έξοδο από την περιοχή πάλης. Τρεις πόντοι έπρεπε να σημειωθούν για τη νίκη στον αγώνα.

Μία ιδιαίτερα σημαντική θέση σε αυτήν την μορφή πάλης ήταν εκείνη όπου ένας από τους διαγωνιζόμενους ήταν ξαπλωμένος στην κοιλιά του και ο άλλος στην πλάτη του προσπαθώντας να πετύχει πίσω στήριξη. Ο αθλητής στο κάτω μέρος θα προσπαθούσε να πιάσει το χέρι του πάνω και να τον αναποδογυρίσει στην πλάτη του, ενώ ο αθλητής στην κορυφή θα προσπαθούσε να ολοκληρώσει τη διαδικασία δίχως να κυλήσει το σώμα του.

Η πάλη ήταν ο πρώτος διαγωνισμός που προστέθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες, συγκεκριμένα το 708 π.Χ. Οι διαγωνισμοί διεξήχθησαν σε στυλ αποκλεισμού-τουρνουά μέχρι που ένας παλαιστής στεφόταν νικητής. Η περιοχή πάλης ήταν ένα τετράγωνο πολύθρον ή στρέμμα, όπως επίσης και στο πένταθλο. Η πάλη θεωρήθηκε ως η καλύτερη έκφραση δύναμης από όλους τους διαγωνισμούς και εκπροσωπήθηκε στην ελληνική μυθολογία από τον Ηρακλή.

Η πάλη είναι η παλαιότερη μορφή μάχης χωρίς όπλα. Υπήρχαν δύο μορφές: όρθια πάλη και πάλη εδάφους. Για τη νίκη σε όρθια πάλη έπρεπε ο αντίπαλος να πέσει τρεις φορές. Ενώ σήμερα το πίσω μέρος του σώματος του αντιπάλου πρέπει να

αγγίζει το έδαφος, για τους Έλληνες μετρούσε και μετράει οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Η όρθια πάλη ασκήθηκε στην άμμο, η οποία χρησιμοποιήθηκε επίσης για το άλμα. Η πάλη εδάφους πραγματοποιούνταν εξίσου σε υγρή άμμο. Η όρθια πάλη έγινε ολυμπιακό γεγονός το 708 π.Χ., μαζί με το πένταθλο. Η πάλη στο έδαφος δεν έγινε ποτέ σε απλό στυλ παιχνιδιού. Οι αγώνες πάλης διοργανώθηκαν τόσο ως ξεχωριστό γεγονός όσο και ως μέρος του πεντάθλου. Η πάλη για αγόρια εισήχθη το 632 π.Χ.

Η πάλη διατηρήθηκε υπό έλεγχο από διάφορους κανόνες: δεν επιτρέπονται χτυπήματα (αυτό είναι πυγμαχία), ούτε δαγκώματα, ούτε σύλληψη των γεννητικών οργάνων. Δεν επιτρεπόταν επίσης η πάλη έξω από την άμμο. Οι αθλητές έτριβαν το σώμα τους με λάδι, αλλά και με λίγη σκόνη πάνω του για να επιτρέψουν στους αντιπάλους τους να παλέψουν πιο άνετα.

## **1.2 Σκοπός της εργασίας**

Σκοπός της εργασίας είναι η αναφορά στην παγκοσμιότητα της πάλης. Για τον σκοπό της εργασίας θα αναφερθούμε στην πάλη ως άθλημα στην αρχαία Ελλάδα αλλά και σε άλλους πολιτισμούς και ηπείρους.



## II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1 Διάσημοι παλαιστές από την αρχαιότητα

Ο Μίλων από τον Κρότωνα ήταν ένας από τους πιο διάσημους παλαιστές στην αρχαία χρονική περίοδο. Ήταν αήττητος, αλλά μια φορά καθώς περπατούσε στο σκάμμα γλίστρησε και έπεσε - παρενοχλήθηκε από το πλήθος καθώς ισχυρίστηκαν ότι δεν έπρεπε να στεφθεί νικητής επειδή έπεσε. Ο Λεοντίσκος της Μεσσήνης ήταν επίσης σημαντικός πρωταθλητής. Δεν ήταν γνωστός για τις τεχνικές του ικανότητες, αλλά για τις ανώτερες ικανότητές της κάμψης των δακτύλων. Ήταν σε θέση να λυγίσει τα δάχτυλα μέχρι το σημείο αποκλεισμού και κέρδισε δύο πρωταθλήματα με αυτήν την τεχνική.

Ο Σούδας γράφει για τον παλαιστή (Αρχαία Ελληνική: Κλεόστρατος) της Ρόδου που σημείωσε μια νίκη στην πάλη, πετώντας τον αντίπαλό του. Ο παλαιστής Τόπιος (Τόπιος) ήταν ο αδελφός του φιλόσοφου Δίου της Αλεξάνδρειας. Ο Δημοσθένης αναφέρει τον Εϋθυνο ότι ήταν διάσημος παλαιστής, επίσης τον παλαιστή Δημοκράτη. Ο Διογένης Λαέρτιος αναφέρει τον παλαιστή Αρίστον (Άριστων) από το Άργος.

### Κλειτομαχος

Ο Κλειτόμαχος από τη Θήβα ήταν ένας ολόπλευρος μαχητής. Επίτευξε νίκες στα τρία βαριά αθλήματα: πάλη, πυγμαχία και παγκράτιο. Ήταν ο πρώτος Έλληνας που κέρδισε και τα τρία γεγονότα σε μια μέρα στους αγώνες των Ισθμίων. Στα παιχνίδια των Πυθίων κέρδισε τρεις νίκες στο παγκράτιο. Στους Ολυμπιακούς αγώνες κέρδισε το 216 π.Χ. τόσο το παγκράτιο όσο και στην πυγμαχία και το 212 π.Χ. μόνο στην πυγμαχία, αν και η Ελλανόδικος Επιτροπή δέχτηκε το αίτημά του να τοποθετήσει το παγκράτιο πριν από την πυγμαχία, κατά την κανονική σειρά του προγράμματος, έτσι ώστε ο Κλειτομάχος να μην έπρεπε να ξεκινήσει το παγκράτιο με τραύματα από την πυγμαχία.

Ήταν πολύ δημοφιλής στους θεατές και συνήθως τον επικροτούσαν δυνατά. Όταν το πλήθος κάποτε υποστήριξε έναν άγνωστο αντίπαλο από την Αλεξάνδρεια, ο Κλειτόμαχος διέκοψε τον αγώνα για λίγο και σύμφωνα με τον Πολύβιο, ζήτησε από τους θεατές να υποστηρίξουν τον ίδιο διότι είναι , ένας αυτόχθονας γνήσιος Έλληνας εναντίον του Αιγύπτιου. Το κοινό επέλεξε την πλευρά του και έτσι κέρδισε τον αγώνα.

Ο Κλειτόμαχος ήταν διάσημος - και παρέμεινε στη Ρωμαϊκή περίοδο - για τον ασκητικό τρόπο ζωής του, ειδικά για τη σεξουαλική του αποχή.

Ο πατέρας του Κλειτομάχου αφιέρωσε ένα άγαλμα του γιου του στην Ολυμπία. Αυτό το άγαλμα ταυτίστηκε λανθασμένα με το περίφημο άγαλμα του «πυγμάχου που κάθεται».

### **Μίλωνας**

Ο Μίλωνας (που αναφερθήκαμε παραπάνω) ήταν από τον Κρότωνα, (μια πόλη στη νότια Ιταλία), ήταν ένας διάσημος παλαιστής από τον 6ο αιώνα π.Χ. Είναι ο πρώτος γνωστός νικητής, με εντυπωσιακό αριθμό νικών. Κέρδισε έξι φορές στους Ολυμπιακούς αγώνες, μία από τις οποίες ήταν μεταξύ των αγοριών, επτά στους αγώνες των Πυθίων, συμπεριλαμβανομένης και μιας μεταξύ των αγοριών, δέκα στα Ίσθμια και εννέα στα Νέμεα. Στα σαράντα του χρόνια ηττήθηκε από το νεότερο συμπολίτη του, τον Τιμάθεο, ο οποίος δεν τόλμησε να του επιτεθεί, αλλά κατάφερε να τον καταπονήσει. Αποσύρθηκε από τον αθλητισμό και έγινε πολιτικός. Συνδέεται συχνά με τον Πυθαγόρα, τον φιλόσοφο που είχε ιδρύσει μια κοινότητα με μεγάλη επιρροή στο Κρότωνα. Το 511/510 π.Χ., ο Μίλων διορίστηκε στρατηγός και νίκησε τη γειτονική πόλη Συμπαρή.

Σχετικά με το Μίλωνα υπάρχουν πολλές θρυλικές ιστορίες. Οι περισσότεροι λένε για τις περιηγήσεις του. Το άγαλμα του στην Ολυμπία τον απεικονίζει με ένα ρόδι στο χέρι του. Ακριβώς όπως και άλλοι αθλητές έτρωγε με τεράστια όρεξη. Κάποτε, μετέφερε έναν ταύρο στο στάδιο και τον έφαγε σε μια μέρα.

Μια άλλη ιστορία αφορά το θάνατό του. Μια μέρα ο Μίλων είδε ένα δέντρο, στο οποίο ήταν τοποθετημένες σφήνες για να το χωρίσουν. Ο Μίλων έβαλε τα χέρια του στη ρωγμή για να χωρίσει το υπόλοιπο δέντρο με τα γυμνά χέρια του. Τιμωρήθηκε για την απροσεξία του: τα χέρια του μπλοκαρίστηκαν και κολλήθηκε εκεί.

## **2.2 Η πάλη κατά την αρχαιότητα στην Ελλάδα - Κανονισμοί**

Η ελληνική πάλη ήταν ένας αγώνας μάχης που ασκούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες. Ο στόχος ενός παλαιστή ήταν να ρίξει τον αντίπαλό του στο έδαφος από όρθια θέση. Ένας βαθμός (ή πτώση) σημειώθηκε όταν η πλάτη ή οι ώμοι ενός παλαιστή άγγιξαν το έδαφος. Χρειάζονται τρεις βαθμοί για την τελική νίκη. Οι λαβές περιορίστηκαν στο άνω σώμα. Σε αντίθεση με τη σύγχρονη πάλη, δεν υπήρχαν διαχωρισμοί βάρους

ή χρονικά όρια. Ως αποτέλεσμα, στο άθλημα κυριάρχησαν δυνατοί άντρες και αγόρια που θα μπορούσαν να νικήσουν μικρότερους αλλά πιο επιδέξιους αντιπάλους.

Κάθε πόλη είχε συγκεκριμένο μέρος για πάλη, τη λεγόμενη παλαίστρα. Ορισμένες μεγάλες πόλεις είχαν αρκετές παλαίστρες. Το άθλημα ήταν το πρώτο που προστέθηκε στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Δύο αρχαίοι Έλληνες παλαιστές γνωστοί έως σήμερα είναι ο Λεοντίσκος της Μεσσηνίας και ο Μίλωνας από τον Κρότωνα. Ο Λεοντίσκος θεωρήθηκε διαβόητος νικητής αφού έσπασε τα δάχτυλα του αντιπάλου του και ο Μίλωνας είναι διάσημος για τη νίκη πέντε ολυμπιακών πρωταθλημάτων. Η πάλη ήταν ένα δημοφιλές θέμα για την ελληνική γλυπτική, τη ζωγραφική και τη λογοτεχνία.

Αυτοί είναι οι κανόνες του αρχαίου αθλήματος:

- Δεν επιτρέπονται σκόπιμο χτύπημα ή κλοτσιές
- Δεν επιτρέπονται η διόγκωση των ματιών ή το δάγκωμα, όπως επίσης και στο Παγκράτιο
- Είναι στη διακριτική ευχέρεια του διαιτητή εάν επιτρέψει ή όχι να στρίβονται τα δάχτυλα με σκοπό τον εξαναγκασμό του αντιπάλου να παραδεχτεί την ήττα του
- Απαγορεύεται η σύλληψη των γεννητικών οργάνων
- Επιτρέπονται όλες οι άλλες λαβές που πείθουν τον αντίπαλο να παραδεχθεί την ήττα μέσω του πόνου ή του φόβου και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του διαγωνισμού
- Οι παραβιάσεις τιμωρούνται με άμεσο φάουλ από τον διαιτητή μέχρι να σταματήσει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά
- Πρέπει να σημειωθούν τρεις βαθμοί για τη νίκη στον αγώνα

Ένας βαθμός μπορεί να σημειωθεί με οποιονδήποτε από τους τρεις τρόπους:

- η πλάτη του αντιπάλου να αγγίζει το έδαφος ανά πάσα στιγμή
- από τον αντίπαλο πατώντας ή με κάποιον άλλο τρόπο καθιστώντας σαφές ότι παραδέχεται την ήττα μέσω του πόνου ή του φόβου
- από τον αντίπαλο που έρχεται σε επαφή με το έδαφος εκτός του επιμερισμένου εδάφους αγώνα πάλης με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του
- Αφού σκοράρει έναν πόντο, πρέπει να δοθεί χρόνος στον αντίπαλο για να σηκωθεί στα πόδια του και λίγα λεπτά ακόμη, πριν τη συνέχεια της πάλης
- Ο αγώνας ξεκινά και τελειώνει με το σήμα του διαιτητή

- Ο διαιτητής μπορεί ανά πάσα στιγμή να σταματήσει τον αγώνα αν πιστεύει ότι έχει σημειωθεί ένας βαθμός, αλλά οι διαγωνιζόμενοι εξακολουθούν να παλεύουν αγνοώντας ότι ο βαθμός έχει σημειωθεί
- Ο διαιτητής ή άλλοι αξιωματούχοι που είναι υπεύθυνοι για το διαγωνισμό- εάν προεδρεύουν άλλοι αξιωματούχοι- θα επιλύσουν οποιαδήποτε διαφορά που έχουν οι διαγωνιζόμενοι σχετικά με τη βαθμολογία και η απόφασή τους θα είναι οριστική
- Το έδαφος πάλης πρέπει να είναι ένα μεγάλο τετράγωνο, 28,5 επί 28,5 μέτρα (το τυπικό πλάτος μιας τροχιάς) ή οποιοδήποτε άλλο μέγεθος καθορίζεται από τους κατόχους των αγώνων και θα είναι όλα γεμάτα άμμο ή χώμα
- Οι διαγωνιζόμενοι θα ξεκινήσουν τον αγώνα στο κέντρο του εδάφους πάλης έξω από το εύρος επαφής του άλλου, με την ακριβή απόσταση να είναι στη διακριτική ευχέρεια του διαιτητή
- Όλες οι άλλες πιο συγκεκριμένες λεπτομέρειες είναι στη διακριτική ευχέρεια των αρμόδιων υπαλλήλων που προεδρεύουν των αγώνων

Η αρχαία Ολυμπιακή πάλη στην Αρχαία Ελλάδα είχε πολλές ομοιότητες με τη σημερινή Ολυμπιακή Ελληνορωμαϊκή πάλη. Πίσω στην Αρχαία Ελλάδα, υπήρχαν πολύ λιγότεροι κανόνες από τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες και τους Επαγγελματικούς Συλλόγους Πάλης.

### **Διαφορετικά είδη αρχαίας ολυμπιακής πάλης**

Αρχαία Ολυμπιακή πάλη

Ο πρώτος γνωστός αγώνας στον αγώνα Αρχαίας Πάλης πραγματοποιήθηκε περίπου το 708 π.Χ.

Υπήρχαν επίσης δύο διαφορετικά είδη Αρχαίας Ολυμπιακής Πάλης και τα δύο με τα δικά τους σύνολα κανόνων, παρόλο που οι κανόνες ήταν μόνο μερικοί, ήταν ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιούνταν οι αγώνες, οι λαβές που χρησιμοποιήθηκαν και πώς ο νικητής κέρδιζε στον αγώνα. Κατά τη διάρκεια των αγώνων πάλης, οι αντίπαλοι αλείβονταν με ελαιόλαδο και κάποια μορφή σκόνης, με αυτόν τον τρόπο ήταν ευκολότερο για αυτούς να πιάσουν ο ένας τον άλλον καθώς πολεμούσαν σε λασπωμένους λάκκους.

Κανόνες Αρχαίας Ολυμπιακής Πάλης

Μερικοί από τους κανόνες της Αρχαίας Ολυμπιακής Πάλης ήταν ότι δεν υπήρχε διάτρηση, απαγορευόταν το άγγιγμα στα μάτια του αντίπαλου, το γδάρισμα με τα νύχια, το τρίψιμο και το δάγκωμα. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπήρχαν δύο είδη αρχαίας ολυμπιακής πάλης.

1) Η κάτω πάλη, που ήταν πάλη στο έδαφος με τους αντίπαλους να αγωνίζονται μέχρι την τελική υποχώρηση του ενός, σηκώνοντας το χέρι του με το δείκτη του προς τα πάνω για να παραδεχτεί την ήττα του.

2) Η όρθια πάλη. Οι κανόνες ήταν οι ίδιοι εκτός από το όρο ότι έπρεπε ο αντίπαλος να πέσει στο έδαφος τρεις ξεχωριστές φορές για τη νίκη στον αγώνα. Οι άνδρες και τα νεαρότερα αγόρια ήταν επίσης σε θέση να αγωνιστούν και στις δύο μορφές πάλης

Ολυμπιακοί Αγώνες Ελληνικής Πάλης

Στην αρχαιότητα οι Ολυμπιακοί Αγώνες διαρκούσαν πέντε μέρες και η πάλη ήταν την τρίτη και τέταρτη ημέρα, όπου συνήθως τα αγόρια παλαιστές ήταν ηλικίας δεκαεπτά έως είκοσι ετών και αγωνίζονταν την τρίτη ημέρα. Έπειτα οι άλλοι άνδρες την τέταρτη ημέρα. Κατά την πέμπτη ημέρα των Ολυμπιακών δεν πραγματοποιούνταν αθλητικές εκδηλώσεις, παρά μόνο τελετές κλεισίματος και τιμές.

Το Pankration (/ ˈræŋˈkreɪtɪən, -ˈkreɪʃən /; Greek: παγκράτιον) ήταν ένα αθλητικό γεγονός που εισήχθη στους Ελληνικούς Ολυμπιακούς Αγώνες το 648 π.Χ. και ήταν ένα άθλημα υποβολής άδειων χεριών με λίγους κανόνες. Οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τεχνικές πυγμαχίας και πάλης, αλλά και άλλες κινήσεις, όπως κλοτσιές, λαβές, κλεισίματα και πίεση στο έδαφος, καθιστώντας το παρόμοιο με τις σύγχρονες μικτές πολεμικές τέχνες. Ο όρος προέρχεται από το ελληνικό παγκράτιον [pankrátion], που σημαίνει «όλη η δύναμη», από πᾶν (παν) «όλα» και «(kratos)» δύναμη.



Εικόνα 1: Παγκράτιο (από newsbomb).

Στην ελληνική μυθολογία, λέγεται ότι οι ήρωες Ηρακλής και Θησέας επινόησαν το παγκράτιο ως αποτέλεσμα της χρήσης τόσο της πάλης όσο και της πυγμαχίας στις αντιπαραθέσεις τους με τους αντιπάλους τους. Λέγεται ότι ο Θησέας χρησιμοποίησε τις εξαιρετικές δεξιότητές του για να νικήσει τον φοβερό Μινώταυρο στον Λαβύρινθο. Ο Ηρακλής φέρεται να είχε κατακλύσει το λιοντάρι Νεμέας με παγκράτιο και συχνά απεικονίζοταν σε αρχαία έργα τέχνης. Σε αυτό το πλαίσιο, το άθλημα αυτό αναφέρεται επίσης ως *panmachon* ή *panmachion* (πάμμαχον ή παμμάχιον), που σημαίνει "συνολική μάχη", από *pān-*, *pān-*, "all-" ή "total", και μάχη, *machē*, "ύλη." Ο όρος *panmachon* ήταν παλαιότερος και αργότερα θα χρησιμοποιείται λιγότερο από τον όρο παγκράτιον.

Η κυρίαρχη ακαδημαϊκή άποψη ήταν ότι το παγκράτιο αναπτύχθηκε στην αρχαϊκή ελληνική κοινωνία του 7ου αιώνα π.Χ., όπου, καθώς η ανάγκη για έκφραση σε βίαιο αθλητισμό αυξήθηκε, το παγκράτιο γέμισε μια θέση «συνολικού διαγωνισμού» που ούτε ο πυγμαχία ούτε η πάλη θα μπορούσαν. Ωστόσο, ορισμένα στοιχεία δείχνουν ότι το παγκράτιο, τόσο στην αθλητική του μορφή όσο και στην αγωνιστική του μορφή, μπορεί να έχει ήδη ασκηθεί στην Ελλάδα από τη δεύτερη χιλιετία π.Χ.

Το παγκράτιο, όπως ασκήθηκε στην ιστορική αρχαιότητα, ήταν ένα αθλητικό γεγονός που συνδύαζε τεχνικές τόσο του μποξ (*pygmē* - πυγμή / πυγμαχία) όσο και της πάλης (*palē* - πάλη), καθώς και πρόσθετων στοιχείων, όπως η χρήση χτυπημάτων με τα πόδια, για τη δημιουργία ενός ευρύ αθλητικού αγώνα όπως οι σημερινοί διαγωνισμοί μικτής πολεμικής τέχνης. Υπάρχουν ενδείξεις ότι, αν και τα νοκ-άουτ ήταν κοινά, οι περισσότεροι διαγωνισμοί κρίθηκαν βάσει υποβολής (παραίτηση). Οι συγκεκριμένοι αθλητές ήταν πολύ ειδικευμένοι και ήταν εξαιρετικά αποτελεσματικοί στην εφαρμογή μιας ποικιλίας κινήσεων. Σε ακραίες περιπτώσεις, ένας διαγωνισμός θα μπορούσε ακόμη και να οδηγήσει στο θάνατο ενός από τους αντιπάλους και αυτό θα θεωρούταν νίκη.

Ωστόσο, το παγκράτιο ήταν κάτι περισσότερο από ένα γεγονός στους αθλητικούς αγώνες του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Ήταν επίσης μέρος του οπλοστασίου Ελλήνων στρατιωτών - συμπεριλαμβανομένων των διάσημων Σπαρτιατών οπλιτών και της Μακεδονικής φάλαγγας του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Λέγεται ότι οι Σπαρτιάτες στην αθάνατη στάση τους στις Θερμοπύλες πολεμούσαν με τα γυμνά χέρια και τα δόντια τους μόλις έσπασαν τα σπαθιά και τα δόρατά τους.

Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι στη μάχη της Μυκάλης μεταξύ των Ελλήνων και των Περσών το 479 π.Χ., εκείνοι των Ελλήνων που πολέμησαν καλύτερα ήταν οι

Αθηναίοι, και ο Αθηναίος που πολέμησε καλύτερα ήταν ένας διακεκριμένος παγκρατιστής, ο Ερμόλυκος, γιος του Ευθύνου. Ο Πολύεμος περιγράφει τον Βασιλιά Φίλιππο Β', τον πατέρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, αγωνιζόμενος με έναν άλλο παγκρατιστή ενώ οι στρατιώτες του παρακολουθούσαν.

Τα κατορθώματα των αρχαίων παγκρατιστών έγιναν θρυλικά στα χρονικά του ελληνικού αθλητισμού. Ιστορίες αφθονούν από προηγούμενους πρωταθλητές που θεωρούνταν ανίκητα όντα. Ο Αρχιχίωνας, ο Διοξίππος, ο Πολυδάμας της Σκοτούσας και ο Θεογένης (συχνά αναφέρονται ως Θεάγενες της Θάσου μετά τον πρώτο αιώνα μ.Χ.) είναι από τα πιο αναγνωρισμένα ονόματα. Τα επιτεύγματά τους ήταν μερικά από τα πιο εμπνευσμένα του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού και χρησίμευσαν ως έμπνευση για τον ελληνικό κόσμο για αιώνες, όπως ο Πausanias, ο αρχαίος περιηγητής και συγγραφέας δείχνει όταν επαναφέρει αυτές τις ιστορίες στην αφήγησή του ταξιδεύοντας σε όλη την Ελλάδα.

Ο Διοξίππος ήταν Αθηναίος που είχε κερδίσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες το 336 π.Χ. και υπηρετούσε στο στρατό του Μεγάλου Αλεξάνδρου στην εκστρατεία του στην Ασία. Ως θαυμαστός πρωταθλητής, φυσικά έγινε μέρος του κύκλου του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Δέχτηκε μια πρόκληση από έναν από τους πιο εξειδικευμένους στρατιώτες του Αλεξάνδρου τον Κόραγκο, να πολεμήσει μπροστά στον Αλέξανδρο και τα στρατεύματα σε ένοπλη μάχη. Ενώ ο Κόραγκος πολέμησε με όπλα και πλήρη πανοπλία, ο Διοξίππος εμφανίστηκε οπλισμένος μόνο με ένα όπλο και νίκησε τον αντίπαλο χωρίς να τον σκοτώσει, κάνοντας χρήση των δεξιοτήτων του στο παγκράτιο. Αργότερα, ωστόσο, ο Διοξίππος κατηγορήθηκε για κλοπή, γεγονός που τον οδήγησε να αυτοκτονήσει.

Ένας άλλος μαχητής παγκρατίου που ονομάζεται Αριρριχίων από τη Φυγαλεία, κέρδισε το διαγωνισμό στους Ολυμπιακούς Αγώνες, παρά το γεγονός ότι ήταν νεκρός. Ο αντίπαλός του τον είχε «κλειδώσει» και ο Αριρριχίων, απελπισμένος έσπασε το δάκτυλο του αντιπάλου του (μερικά αρχαία λένε τον αστράγαλο του). Ο αντίπαλος σχεδόν εξαφανίστηκε από τον πόνο και υποτάχθηκε. Καθώς ο διαιτητής σήκωσε το χέρι του Αριρριχίωνα, ανακάλυψε ότι δυστυχώς ήταν ήδη νεκρός. Το σώμα του στέφθηκε με το στεφάνι της ελιάς και επέστρεψε στα Φυγαλεία ως ήρωας.

Μέχρι την Αυτοκρατορική περίοδο, οι Ρωμαίοι είχαν υιοθετήσει το ελληνικό μαχητικό άθλημα (που γράφτηκε στα Λατινικά ως παγκράτιο) στους Αγώνες τους. Το 393 μ.Χ., το παγκράτιο, μαζί με μονομάχους και όλα τα ειδωλολατρικά φεστιβάλ, καταργήθηκε με διάταγμα από τον χριστιανό βυζαντινό αυτοκράτορα Θεοδόσιο Ι. Το

ίδιο το παγκράτιο ήταν μια εκδήλωση στους Ολυμπιακούς Αγώνες για περίπου 1.400 χρόνια.

Ο Πausanias αναφέρει τον παλαιστή Λεόντισκο (Λεοντίσκος) από τη Μεσσήνη. Έγραψε ότι η τεχνική του πάλης ήταν παρόμοια με το παγκάκι του Σώστρατου του Σικυωνίου, επειδή ο Λεόντισκος δεν ήξερε πώς να υποτάξει τους αντιπάλους του, αλλά κέρδιζε κάμπτοντας τα δάχτυλά τους

### **Δομή του αρχαίου διαγωνισμού**

Δεν υπήρχαν ούτε κατανομές βάρους ούτε χρονικά όρια στους διαγωνισμούς παγκρατίου. Ωστόσο, υπήρχαν δύο ή τρεις ηλικιακές ομάδες στους διαγωνισμούς της αρχαιότητας. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες συγκεκριμένα υπήρχαν μόνο δύο τέτοιες ηλικιακές ομάδες: άνδρες και αγόρια (παιδες). Η εκδήλωση παγκρατίου για αγόρια ιδρύθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 200 π.Χ. Σε διαγωνισμούς οι διαιτητές ήταν εξοπλισμένοι ανάλογα για την επιβολή των κανόνων. Στην πραγματικότητα, υπήρχαν μόνο δύο κανόνες σχετικά με τη μάχη: προσοχή στα μάτια και στο δάγκωμα. Μονάχα στη Σπάρτη επιτρεπόταν το μάτι και το δάγκωμα.

Οι κριτές φαίνεται, ωστόσο, ότι είχαν το δικαίωμα να σταματήσουν έναν διαγωνισμό υπό ορισμένες προϋποθέσεις και να απονέμουν τη νίκη σε έναν από τους δύο αθλητές, θα μπορούσαν επίσης να κηρύξουν το διαγωνισμό ισοπαλία.

Οι διαγωνισμοί πραγματοποιούνταν σε τουρνουά, οι περισσότεροι ήταν εκτός Ολυμπιακών. Κάθε τουρνουά ξεκινούσε με ένα τελετουργικό που θα καθόριζε πώς θα λάβει χώρα το τουρνουά.

Το παγκράτιο είναι ένα αρχαίο ελληνικό στυλ πολεμικών τεχνών που συνδυάζει την πάλη, τις τεχνικές κλοτσιών και την πυγμαχία. Θεωρείται ως ένας από τους προκατόχους των σημερινών Μικτών Πολεμικών Τεχνών. Αυτές οι πολεμικές τέχνες ήταν επίσης μέρος της εκπαίδευσης για τους διάσημους αρχαίους πολεμιστές της Ελλάδας, όπως οι Σπαρτιάτες.

Ήταν ένα από τα «αθλητικά γεγονότα» που παρουσιάστηκαν στους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες το 648 π.Χ. Ήταν μια βίαιη υπόθεση όπου επιτρέπονταν σχεδόν τα πάντα. Υπήρχαν μόνο μερικοί κανόνες, όπως δεν επιτρέπεται στους διαγωνιζόμενους να δαγκώσουν τους αντιπάλους τους. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της αρχαίας Ελλάδας περιλάμβαναν πολλά πολεμικά γεγονότα όπως πάλη, πυγμαχία, πένταθλο, άρμα, ρίψη ακοντίου και «Hoplite race» όπου οι δρομείς έτρεξαν με πλήρη ή μερική πανοπλία και με ασπίδα.



Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών, «Το 648 π.Χ. το άθλημα του παγκρατίου εισήχθη στους Ολυμπιακούς Αγώνες». Μπορεί να περιγραφεί ως συνδυασμός πυγμαχίας και πάλης. Με την πάροδο του χρόνου, έγινε το πιο δημοφιλές ολυμπιακό άθλημα στον αρχαίο κόσμο.

Οι σύγχρονες μικτές πολεμικές τέχνες (MMA) είναι αθλήματα που έχουν ομοιότητες με το παγκράτιο λόγω του συνδυασμού τεχνικών. Ο πυρήνας του MMA αποτελείται από μποξ, καθώς και kickboxing και muaythai (ταϊλανδέζικη πυγμαχία), πάλη (ελεύθερο στυλ και Ελληνορωμαϊκά), βραζιλιάνικο jiu-jitsu και τζούντο. Παρόλο που το παγκράτιο ήταν σημαντικά διαφορετικό από τις μικτές πολεμικές τέχνες με την έννοια ότι το αρχαίο άθλημα δεν διέθετε σε μεγάλο βαθμό κανόνες, η αθλητική πρόκληση που προέρχεται από το συνδυασμό ενός ευρέος φάσματος τεχνικών δημιουργεί το ίδιο ενδιαφέρον σήμερα όπως και στην αρχαιότητα.

Η Πυγμαχία ήταν ένα αρχαίο ελληνικό άθλημα πυγμαχίας που εμφανίστηκε και στα τέσσερα πανελλήνια φεστιβάλ. τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, στα Ίσθμια, στα Πύθια και στα Νέμεα. Προστέθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 688 π.Χ. Ίσως λόγω της ετήσιας παρουσίας του σε αυτά τα τέσσερα φεστιβάλ, το άθλημα διατήρησε υψηλό επίπεδο δημοτικότητας στον ελληνικό πολιτισμό για πάνω από χίλια χρόνια.

Η Πυγμαχία ήταν το δεύτερο θανατηφόρο από τα τρία αθλήματα μάχης στην αρχαία Ελλάδα, με τα άλλα δύο να είναι η πάλη και το παγκράτιο. Για το μεγαλύτερο μέρος της ιστορίας του αθλήματος, οι μαχητές φορούσαν δερμάτινα γάντια με αιχμηρές άκρες με σκοπό να κόψουν το πρόσωπο του αντιπάλου. Αν και δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο το παγκράτιο, πρόεκυπταν περιστασιακά θάνατοι κατά τη διάρκεια αγώνων πυγμαχίας.

### **2.3 Προέλευση της πάλης**

Η πάλη είναι μια από τις παλαιότερες μορφές μάχης, που αναφέρεται στην Ιλιάδα και απεικονίζεται σε σχέδια σπηλιών ηλικίας 15.000 ετών στη Γαλλία. Τα πρώιμα αιγυπτιακά και βαβυλωνιακά ανάγλυφα δείχνουν κινήσεις που εφαρμόζονται ακόμη και σήμερα.

Πάντα δημοφιλής στην αρχαία Ελλάδα, η πάλη κατείχε εξέχουσα θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αναπτύχθηκε από αρχαίους Έλληνες ως τρόπος εκπαίδευσης στρατιωτών σε μάχη με το χέρι. Αφού νίκησε τους Έλληνες, η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία δανείστηκε από την ελληνική πάλη, αλλά εξάλειψε μεγάλο μέρος της

βαρβαρότητας. Οι Έλληνες είχαν την εντύπωση ότι η πραγματική ιστορία του αθλήματος θα χαθεί, και έτσι γεννήθηκε η ελληνορωμαϊκή πάλη.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα η πάλη ήταν δημοφιλής, συμπεριλαμβανομένων των βασιλικών σπιτιών στη Γαλλία, την Ιαπωνία και την Αγγλία. Πολύ αργότερα, οι Αμερικανοί έποικοι έφεραν μαζί τους παραδόσεις πάλης από την Αγγλία και ανακάλυψαν ότι η πάλη ήταν δημοφιλής στις φυλές των Αμερικανών ιθαγενών. Κατά τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξης της Αμερικής, η ερασιτεχνική πάλη ήταν πολύ δημοφιλής, κάνοντας εμφανίσεις σε κομητειακές εκθέσεις, καρναβάλια, γιορτές διακοπών και στρατιωτικές ασκήσεις. Από τα πολλά στυλ που ασκήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ωστόσο, μόνο το catch-as-catch- μπόρεσε να επιβιώσει, εξελίσσεται στο στυλ που χρησιμοποιείται στο συλλογικό επίπεδο.

### **Ιστορικά στοιχεία**

Η Πυγμαχία προστέθηκε στους 23<sup>ους</sup> Ολυμπιακούς Αγώνες το 688 π.Χ., αν και προϋπήρχε πιθανότατα με αυτό το όνομα για τουλάχιστον έναν αιώνα πριν. Υπάρχουν ενδείξεις παλαιστών με γάντια στην Κρήτη ήδη από το 1650 π.Χ., αλλά δεν είναι σαφές εάν αυτό ήταν πυγμαχία. Το άθλημα συνεχίστηκε να εμφανίζεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες μέχρι την κατάργησή τους το 394 μ.Χ. υπό τον αυτοκράτορα Θεοδόσιο Ι. Τις δεκαετίες μετά το διάταγμά του, όλα τα πανελλήνια αθλητικά γεγονότα διακόπηκαν.

### **Σκοπός**

Ο στόχος του πυγμάχου ήταν να χτυπήσει τον αντίπαλό του, μέχρι να τον αφήσει ασυνείδητο ή να τον κάνει να υποβάλει, κάτι που υποδηλώνεται με το τέντωμα του δείκτη. Υπήρχε μόνο ένας γύρος χωρίς χρονικό όριο, οπότε μια κοινή τακτική ήταν η κόπωση του αντιπάλου να προκαλέσει υποβολή, σε αντίθεση με την επιθετική επιδίωξη νοκ-άουτ.

### **Περιορισμοί**

Δεν επιτρέπεται στους μαχητές να χρησιμοποιούν λαβές πάλης - μόνο χτυπήματα με τα χέρια. Τα λάκτισμα δεν επιτρέπεται και τα χτυπήματα στα γεννητικά όργανα απαγορεύονταν. Πιθανότατα δεν επιτρεπόταν στους μαχητές να βγουν από τα όρια του σκάμματος, αν και οι ποινές για αυτό δεν είναι σαφείς.

### **Εξοπλισμός**

Για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι μαχητές φορούσαν προστατευτικά δερμάτινα περιτυλίγματα από βόδι που ονομάζονταν ιμάντες γύρω από τα χέρια, τις αρθρώσεις και τους καρπούς τους, καθώς και μερικές φορές γύρω από τα στήθη τους. Το άθλημα

εξελίχθηκε με τη χρήση πιο επικίνδυνων, γωνιακών γαντιών που ονομάζονται όξυς, καθώς και ορισμένα γάντια που ήταν σχεδιασμένα να είναι πολύ ασφαλέστερα, συνήθως χρησιμοποιούνται για προπόνηση και σε μη επαγγελματικούς αγώνες.

### **Στυλ μάχης**

Οι αρχαίες ελληνικές απεικονίσεις πυγμαχίας δείχνουν ότι οι πυγμάχοι ήταν πιο πολύ σε όρθια στάση με το σώμα τους στραμμένο ελαφρώς προς τα δεξιά, αριστερό πόδι προς τα εμπρός και ελαφρώς περισσότερο βάρος τοποθετημένο στο πίσω πόδι. Τα χέρια τους ήταν μπροστά, ελαφρώς λυγισμένα κρατημένα μεταξύ του επιπέδου του στήθους και των ματιών, το αριστερό χέρι πιο έξω και οι γροθιές σφίγγονταν ή ελαφρώς ανοιχτές.

Οι πίνακες απεικονίζουν ότι κατά το χτύπημα, ο πυγμάχος θα παρέμενε μερικές φορές όρθιος καθώς το βάρος του θα μεταφερόταν στο μπροστινό πόδι, πιθανώς σε μια προσπάθεια να κρατηθεί το πρόσωπό του μακριά από τον αντίπαλό του. Άλλοι πίνακες απεικονίζουν μια πιο κυρτή στάση κατά τη διάρκεια ενός χτυπήματος, με το αντίθετο χέρι να προστατεύει το πρόσωπο.

Με την εισαγωγή του oxys τον 5ο αιώνα, οι πυγμάχοι θα χτυπούσαν το πρόσωπο του αντιπάλου τους με το αιχμηρό δέρμα σε μια προσπάθεια να τραβήξουν αίμα και να εμποδίσουν την όρασή τους. (Λόγω τέτοιας τακτικής, οι πυγμάχοι ήταν συχνά αναγνωρίσιμοι από τα χαλασμένα πρόσωπά τους.)

## **2.4. Σημαντικές ημερομηνίες στην ιστορία της πάλης**

1888: Η Νέα Υόρκη φιλοξενεί το πρώτο οργανωμένο τουρνουά εθνικής πάλης

1904: Η πόλη Saint Louis, MO, φιλοξενεί τον πρώτο διαγωνισμό πάλης των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων

1912: Η Διεθνής Ομοσπονδία Συνδεδεμένων Στυλ Πάλης (FILA) ιδρύθηκε στην Αμβέρσα του Βελγίου

1912: Η Ames, IA, φιλοξενεί το πρώτο Πρωτάθλημα Πάλης NCAA

1983: Η USA Wrestling γίνεται το εθνικό κυβερνητικό σώμα ερασιτεχνικής πάλης

1987: Το Lorenskog, Νορβηγία, φιλοξενεί το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα πάλης γυναικών

Κίνα: ένα στυλ πάλης που ονομάζεται Shuai Jiao προέρχεται από την Κίνα και έχει πάνω από 4.000 χρόνια ιστορίας

Αίγυπτος: τεκμηρίωση της πάλης εμφανίζεται σε τάφους (2300 π.Χ.) και αιγυπτιακά έργα τέχνης (2000–1085 π.Χ.)

Ελλάδα: η πάλη ήταν μια δημοφιλής μορφή πολεμικής τέχνης (1100–146 π.Χ.)  
Ρώμη: Η ελληνική πάλη προσαρμόστηκε σε ρωμαϊκή πάλη μετά την κατάκτηση των Ελλήνων από τους Ρωμαίους (510 π.Χ. – 500 μ.Χ.)  
Αραβία: σύμφωνα με την αραβική λογοτεχνία, ο Μωάμεθ νίκησε έναν σκεπτικιστή σε έναν διάσημο αγώνα πάλης  
Γαλλία: Ο Βασιλιάς Φραγκίσκος Α 'νίκησε τον Βασιλιά Χένρι VIII της Αγγλίας σε έναν αγώνα πάλης το 1520, στο Field of the Cloth of Gold  
Σκωτία: μια παραλλαγή στην πάλη αλίευσης, ή catch-as-catch-can, αναπτύχθηκε από τους Σκωτσέζους  
Ιρλανδία: το στυλ γιακά και αγκώνα, το οποίο τελικά εισήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες, αναπτύχθηκε από τους Ιρλανδούς.

#### **2.4.1 Σύγχρονη πάλη**

Σύγχρονα πρότυπα και κανονισμοί πάλης αναπτύχθηκαν από τη FILA, έναν οργανισμό που αναγνωρίζει δύο κατηγορίες κλάδων πάλης: διεθνείς και λαϊκές.

Η κατηγορία της διεθνούς πάλης περιλαμβάνει οκτώ ξεχωριστούς κλάδους:

Ελληνορωμαϊκή

Ελεύθερη πάλη

Μικτές πολεμικές τέχνες (MMA) και Combat Grappling

Πάλη στην παραλία

Λαϊκή πάλη (Τουρκικά)

#### **2.5 Παγκοσμιοποίηση της πυγμαχίας**

Οι πολεμικές τέχνες είναι κωδικοποιημένα συστήματα και παραδόσεις μάχης που ασκούνται για διάφορους λόγους όπως η αυτοάμυνα. εφαρμογές στρατιωτικών και επιβολής του νόμου, ανταγωνισμός, σωματική, πνευματική ανάπτυξη, ψυχαγωγία, και τη διατήρηση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς ενός έθνους.

Αν και ο όρος πολεμική τέχνη έχει συσχετιστεί με τις πολεμικές τέχνες της Ανατολικής Ασίας, αρχικά αναφερόταν στα συστήματα μάχης της Ευρώπης ήδη από το 1550. Ο όρος προέρχεται από τα λατινικά και σημαίνει "τέχνες του Άρη", ο ρωμαϊκός θεός του πολέμου. Μερικοί συγγραφείς υποστήριξαν ότι οι πολεμικές τέχνες ή τα συστήματα μάχης θα ήταν καταλληλότερες με το σκεπτικό ότι πολλές πολεμικές τέχνες δεν ήταν ποτέ «πολεμικές» με την έννοια ότι δεν χρησιμοποιήθηκαν ή δημιουργήθηκαν από επαγγελματίες πολεμιστές.

Ο ανθρώπινος πόλεμος χρονολογείται από την Παλαιολιθική έως την πρόιμη Νεολιθική εποχή. Τα παλαιότερα έργα τέχνης που απεικονίζουν σκηνές μάχης είναι έργα ζωγραφικής σπηλαίων από την ανατολική Ισπανία (Spanish Levante) με ημερομηνία 10.000 έως 6.000 π.Χ. που δείχνουν οργανωμένες ομάδες που παλεύουν με τόξα και βέλη. Παρόμοια στοιχεία για πόλεμο έχουν βρεθεί και στα μαζικά ταφικά παλαιολιθικά έως τα νεολιθικά χρόνια, που ανασκάφηκαν στη Γερμανία και στο Jebel Sahaba στο Βόρειο Σουδάν.

Η πάλη είναι το παλαιότερο μαχητικό άθλημα.. Η ζώνη πάλης απεικονίστηκε σε έργα τέχνης από τη Μεσοποταμία και την Αρχαία Αίγυπτο. 3000 π.Χ., και αργότερα στο Σουμέριο Έπος του Gilgamesh. Η παλαιότερη γνωστή απεικόνιση του μποξ προέρχεται από τους Σουμέρους στη Μεσοποταμία (σύγχρονο Ιράκ) από την 3η χιλιετία π.Χ.

Τα θεμέλια των σύγχρονων πολεμικών τεχνών της Ανατολικής Ασίας και των πολεμικών τεχνών της Νοτίου Ασίας πιθανότατα διευκολύνονται από πολιτιστικές ανταλλαγές πρώτων κινεζικών και ινδικών πολεμικών τεχνών. Κατά την περίοδο των πολέμων μεταξύ των κρατών κατά την κινεζική ιστορία (480–221 π.Χ.), προέκυψε εκτεταμένη ανάπτυξη στη στρατιωτική φιλοσοφία και στρατηγική, όπως περιγράφεται από τον Sun Tzu στο *The Art of War* (περίπου 350 π.Χ.). Υπάρχει σύνδεση στην προέλευση του Σαολίνκου με την εξάπλωση του Βουδισμού από την αρχαία Ινδία κατά τις αρχές του 5ου αιώνα μ.Χ., με τη μορφή του Μποντχάρμα, με την Κίνα. Γραπτές αποδείξεις πολεμικών τεχνών στη Νότια Ινδία χρονολογούνται από τη λογοτεχνία Sangam του 2ου αιώνα π.Χ. έως τον 2ο αιώνα μ.Χ. Οι τεχνικές μάχης της περιόδου Sangam ήταν οι πρώτοι πρόδρομοι του Kalaripayattu.

Στην Ευρώπη, οι πρώτες πηγές των παραδόσεων των πολεμικών τεχνών χρονολογούνται στην Αρχαία Ελλάδα. Η πυγμαχία (pygme, pyx), η πάλη και το παγκράτιο εκπροσωπήθηκαν στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι Ρωμαίοι παρήγαγαν τις μονομαχίες ως δημόσιο θέαμα.

Διάφορα ιστορικά εγχειρίδια μάχης έχουν επιζηήσει από τον Ευρωπαϊκό Μεσαίωνα. Αυτό περιλαμβάνει στυλ όπως σπαθί και ασπίδα, μάχη ξίφους με δύο χέρια και άλλα είδη όπλων μελετών εκτός από άοπλες μάχες. Μεταξύ αυτών είναι μεταγραφές του μνημονικού ποιήματος του Johannes Liechtenauer στο longsword που χρονολογείται από τα τέλη του 14ου αιώνα. Ομοίως, οι ασιατικές πολεμικές τέχνες έγιναν καλά τεκμηριωμένες κατά τη μεσαιωνική περίοδο, οι ιαπωνικές πολεμικές τέχνες ξεκίνησαν με την καθιέρωση των ευγενών+ των Σαμουράι τον 12ο αιώνα, οι

κινεζικές πολεμικές τέχνες με πραγματείες της εποχής Ming όπως ο Ji Xiao Xin Shu, οι ινδικές πολεμικές τέχνες στα μεσαιωνικά κείμενα όπως το Agni Purana και το Malla Purana, και οι κορεατικές πολεμικές τέχνες από την εποχή του Joseon και κείμενα όπως το Muyejebo (1598).

Η ευρωπαϊκή ξιφομαχία είχε πάντα μια αθλητική συνιστώσα, αλλά η μονομαχία ήταν πάντα μια πιθανότητα μέχρι τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Η σύγχρονη αθλητική περιγραφή άρχισε να αναπτύσσεται τον 19ο αιώνα καθώς οι γαλλικές και ιταλικές στρατιωτικές ακαδημίες άρχισαν να κωδικοποιούν τις οδηγίες. Οι Ολυμπιακοί αγώνες οδήγησαν σε τυποποιημένους διεθνείς κανόνες, με το Fédération Internationale d'Escrime να ιδρύθηκε το 1913. Ο σύγχρονος όρος «πυγμαχία» προέρχεται από τους κανόνες του Jack Broughton τον 18ο αιώνα, και φτάνει στη σημερινή του μορφή με τους κανόνες του Marquess of Queensberry του 1867.

Η εκπαίδευση πολεμικών τεχνών στοχεύει να οδηγήσει σε πολλά οφέλη για τους εκπαιδευόμενους, όπως η σωματική, ψυχική, συναισθηματική και πνευματική υγεία τους.

Μέσω της συστηματικής άσκησης στις πολεμικές τέχνες μπορεί να ενισχυθεί η φυσική κατάσταση ενός ατόμου (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευελιξία, συντονισμός κίνησης κ.λπ.) καθώς ασκείται όλο το σώμα και ενεργοποιείται ολόκληρο το μυϊκό σύστημα. Πέρα από τη συμβολή φυσική κατάσταση, η πολεμική τέχνη έχει επίσης οφέλη για την ψυχική υγεία, συμβάλλοντας στην αυτοεκτίμηση, τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματική και πνευματική ευεξία. Για το λόγο αυτό, μια σειρά από σχολές πολεμικών τεχνών έχουν επικεντρωθεί αποκλειστικά σε θεραπευτικές πτυχές, δίνοντας έμφαση στην ιστορική πτυχή της αυτοάμυνας ή της μάχης.

Σύμφωνα με τον Bruce Lee, οι πολεμικές τέχνες έχουν επίσης τη φύση μιας τέχνης, καθώς υπάρχει συναισθηματική επικοινωνία και πλήρης συναισθηματική έκφραση

## **2.6 Η Πάλη ανά χώρα - ήπειρο**

**Κίνα** (Κουνγκ Φου, τσί τσι τσουνάν, τσι κουνγκ, Σάντα, drunken boxing)

**Ιαπωνία** (καράτε, ζίου ζίτσου, Ιάιντο, αϊκίντο, κινόμιτσι, κένπο ή κέμπο, τζούντο, μπουσίντο, νιντζούτσου)

**Κορέα** (τάε κβον ντο, τανγκ σου ντο, χαγκίντο, χουάλ μου ντο)

**Ινδοκίνα - Μαλαισία** (Εσκρίμα, Σιλάτ)

**Σιγκαπούρη** (τσαπ κουν ντο)

**Ταϊλάνδη** (μουάι τσί)

**Βραζιλία** (καποείρα, βραζιλιάνικο ζίου ζίτσου)

**Αμερική** (τζιτ κουν ντο)

**Ρωσία** (Σάμπο)

**Γαλλία** (Σαβάτε)

**Ισραήλ** (κραβ μαγκά)

**Αγγλία** (Μπόξ)

**Χώρες της Αφρικής** (Dambe ή Kokawa, Engolo, Instunka, Tahtib, Nuba).

### 2.6.1 Ασία

Σε γενικές γραμμές, **το kung fu** / kungfu (/ ,κλῆ'fu: / ή / ,kuη'fu: /; pinyin: gōngfu προφέρεται [κόηfu]) αναφέρεται στις κινεζικές πολεμικές τέχνες και ονομάζονται επίσης wushu και quanfa. Στην Κίνα, αναφέρεται σε οποιαδήποτε μελέτη, μάθηση ή πρακτική που απαιτεί υπομονή, ενέργεια και χρόνο για να ολοκληρωθεί. Στην αρχική του έννοια, το kung fu μπορεί να αναφέρεται σε οποιαδήποτε πειθαρχία ή δεξιότητα που επιτυγχάνεται μέσω σκληρής δουλειάς και πρακτικής, όχι απαραίτητα πολεμικών τεχνών. Το κινεζικό κυριολεκτικό ισοδύναμο της "κινεζικής πολεμικής τέχνης" θα ήταν 中國武術 zhōngguó wǔshù.

Υπάρχουν πολλές μορφές kung fu, συγκεκριμένα Shaolin Kung Fu, Wing Chun, Tai chi κ.λπ. και ασκούνται σε όλο τον κόσμο. Κάθε μορφή του kung fu έχει τις δικές της αρχές και τεχνικές, αλλά είναι πιο γνωστή για την ταχύτητά της, όπου προέρχεται η λέξη Kung Fu. Μόνο στα τέλη του εικοστού αιώνα, αυτός ο όρος χρησιμοποιήθηκε σε σχέση με τις κινεζικές πολεμικές τέχνες από την κινεζική κοινότητα. Το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης ορίζει τον όρο "kung-fu" ως "μια πρωτίστως άοπλη κινεζική πολεμική τέχνη που μοιάζει με καράτε. Αυτό δείχνει πώς έχει αλλάξει η έννοια αυτού του όρου στα Αγγλικά. Η προέλευση αυτής της αλλαγής μπορεί να αποδοθεί στην παρανόηση ή την εσφαλμένη μετάφραση του όρου μέσω υπότιτλων ταινιών ή μεταγλώττισης.

Στη λαϊκή κουλτούρα υπάρχουν αναφορές στις έννοιες και τη χρήση των κινεζικών πολεμικών τεχνών που μπορούν να βρεθούν στο σύγχρονο πολιτισμό. Ιστορικά, η επιρροή των κινεζικών πολεμικών τεχνών μπορεί να βρεθεί σε βιβλία και στις καλλιτεχνικές παραστάσεις για την Ασία. Πρόσφατα, αυτές οι επιρροές έχουν επεκταθεί στις ταινίες και την τηλεόραση και στοχεύουν σε πολύ ευρύτερο κοινό. Ως

αποτέλεσμα, οι κινεζικές πολεμικές τέχνες έχουν εξαπλωθεί πέρα από τις εθνικές τους ρίζες και έχουν παγκόσμια έκκληση.

Οι πολεμικές τέχνες διαδραματίζουν εξέχοντα ρόλο στο είδος της λογοτεχνίας γνωστό ως wuxia (武俠小說). Αυτός ο τύπος μυθοπλασίας βασίζεται σε κινεζικές έννοιες ιπποσύνης, μια ξεχωριστή κοινωνία πολεμικών τεχνών (武林; Wulin) και ένα κεντρικό θέμα που αφορά τις πολεμικές τέχνες. Οι ιστορίες Wuxia μπορούν να εντοπιστούν από τον 2ο και 3ο αιώνα π.Χ., να γίνουν δημοφιλείς από τη δυναστεία των Τανγκ και να εξελιχθούν σε νέα μορφή από τη δυναστεία των Μινγκ. Αυτό το είδος εξακολουθεί να είναι εξαιρετικά δημοφιλές σε μεγάλο μέρος της Ασίας και παρέχει σημαντική επιρροή στην αντίληψη του κοινού για τις πολεμικές τέχνες.

Επιρροές πολεμικών τεχνών μπορούν επίσης να βρεθούν στο χορό, το θέατρο και ιδιαίτερα την κινεζική όπερα, από τις οποίες η όπερα του Πεκίνου είναι ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα. Αυτή η δημοφιλής μορφή δράματος χρονολογείται από τη δυναστεία των Τανγκ και συνεχίζει να αποτελεί παράδειγμα του κινεζικού πολιτισμού. Ορισμένες κινήσεις πολεμικών τεχνών μπορούν να βρεθούν στην κινεζική όπερα και κάποιες πολεμικές τέχνες μπορούν να βρεθούν ως ερμηνευτές στις κινεζικές όπερες.

Στη σύγχρονη εποχή, οι κινεζικές πολεμικές τέχνες έχουν γεννήσει το είδος του κινηματογράφου που είναι γνωστό ως ταινίες Kung fu. Οι ταινίες του Bruce Lee ήταν καθοριστικές για την αρχική έκρηξη της δημοτικότητας των κινεζικών πολεμικών τεχνών στη Δύση στη δεκαετία του 1970. Ο Bruce Lee ήταν ο εμβληματικός διεθνής σούπερ σταρ που διαδόθηκε τις κινεζικές πολεμικές τέχνες στη Δύση. Πολεμικοί καλλιτέχνες και ηθοποιοί, όπως Jet Li και Jackie Chan, συνέχισαν την ελκυστικότητα των ταινιών αυτού του είδους. Ο Jackie Chan έφερε με επιτυχία μια αίσθηση χιούμορ στο μαχητικό του στυλ στις ταινίες του. Οι ταινίες πολεμικών τεχνών από την Κίνα αναφέρονται συχνά ως "ταινίες kung fu" (功夫片) ή "wire-fu" εάν εκτελείται εκτεταμένη συρματοσχοίνο για ειδικά εφέ και εξακολουθούν να είναι γνωστές ως μέρος της παράδοσης του θεάτρου kung fu. (wuxia, κινηματογράφος δράσης Χονγκ Κονγκ). Το 2003, το Fuse (τηλεοπτικό κανάλι) άρχισε να προβάλλει επεισόδια μιας τηλεοπτικής εκπομπής μισής ώρας με τίτλο Kung Faux, που παντρεύτηκε κλασικές ταινίες kung fu με ευαισθησίες χιπ χοπ και κόμικς για να αποκτήσει ανθεκτική κριτική επιτυχία.



**Tai chi** (απλοποιημένα κινέζικα: 太极; παραδοσιακά κινέζικα: 太極; pinyin: Tàijǐ), συντόμευση για T'ai chi ch'üan ή Tàijǐ quán (太極拳), γνωστό και ως "Shadow boxing", είναι μια εσωτερική κινεζική πολεμική τέχνη που ασκείται για εκπαίδευση στην άμυνα, οφέλη για την υγεία και διαλογισμό.

Αναπτύχθηκε ως πολεμική τέχνη, ασκείται για λόγους που περιλαμβάνουν ανταγωνιστική πάλη, ανταγωνιστικές επιδείξεις και υγεία / μακροζωία. Το Tai chi έχει επαγγελματίες παγκοσμίως.

Οι Γιανγκ Σάοχου, Γιανγκ Τσενγκφού, Οου Τσιεν-τσουάν και Σαν Λαντάνγκ προώθησαν την τέχνη για τα οφέλη για την υγεία της στις αρχές του 20ού αιώνα. Η παγκόσμια παρακολούθηση συχνά για όφελος για την προσωπική υγεία. Οι ιατρικές μελέτες του t'ai-chi υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά του ως εναλλακτική άσκηση και ως μορφή θεραπείας πολεμικών τεχνών.

Πολλές μορφές ασκούνται, τόσο παραδοσιακές όσο και σύγχρονες. Τα περισσότερα μοντέρνα στιλ εντοπίζουν την ανάπτυξή τους στα πέντε παραδοσιακά σχολεία: Chen, Yang, Wu (Hao), Wu και Sun. Όλοι εντοπίζουν την ιστορική τους προέλευση στο χωριό Τσεν.

### **Γιν και Γιανγκ**

Η έννοια του taiji, σε αντίθεση με το wuji ("χωρίς απόλυτο"), εμφανίζεται τόσο στην ταοϊστική όσο και στην κομφουκιανική φιλοσοφία, όπου αντιπροσωπεύει τη συνεργασία του yin και yang σε ένα μοναδικό απόλυτο, που αντιπροσωπεύεται από το σύμβολο taijitu Taijitu - Μικρό. Η θεωρία και η πρακτική του Τάι Τσι εξελίχθηκαν σε συμφωνία με τις κινεζικές φιλοσοφικές αρχές, συμπεριλαμβανομένων αυτών του Ταοϊσμού και του Κομφουκιανισμού. Ο Zou Yan (鄒衍; 305 π.Χ. - 240 π.Χ.) ήταν ένας Κινέζος φιλόσοφος γνωστός ως ο εκπρόσωπος στοχαστής της Σχολής Γιν και Γιανγκ (ή Σχολή Φυσιοκρατών) κατά την εποχή των Εκατό Σχολών Σκέψης στην κινεζική φιλοσοφία.

Το Taijiquan είναι ένα σύστημα γροθιάς που βασίζεται στη δυναμική σχέση μεταξύ Γιν και Γιανγκ, ενώ το tai chi χαρακτηρίζεται από τις αργές κινήσεις του, πολλά στιλ (συμπεριλαμβανομένων των τριών πιο δημοφιλών: Yang, Wu και Chen) έχουν δευτερεύουσες, ταχύτερες φόρμες. Μερικά παραδοσιακά σχολεία διδάσκουν ασκήσεις συνεργατών γνωστές ως tuishou ("σπρώχνοντας τα χέρια") και πολεμικές εφαρμογές των στάσεων διαφορετικών μορφών (taolu).

Στην Κίνα, το tai chi κατατάσσεται στην ομάδα Wudang των κινεζικών πολεμικών τεχνών - δηλαδή, τέχνες που εφαρμόζονται με εσωτερική δύναμη. Αν και ο όρος Wudang υποδηλώνει ότι αυτές οι τέχνες προέρχονταν από τα βουνά Wudang, χρησιμοποιείται μόνο για να διακρίνει τις δεξιότητες, τις θεωρίες και τις εφαρμογές των neijia (εσωτερικές τέχνες) από εκείνες της ομαδοποίησης Shaolin, ή waijia (σκληρά ή εξωτερικά) στυλ.

Ορισμένες πολεμικές τέχνες απαιτούν από τους μαθητές να φορούν στολή κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Σε γενικές γραμμές, το tai chi δεν καθορίζει μια στολή, αν και οι δάσκαλοι υποστηρίζουν συχνά χαλαρά, άνετα ρούχα και παπούτσια με επίπεδη σόλα.

Οι φυσικές τεχνικές του tai chi περιγράφονται στα "κλασικά T'ai-chi", γραπτά από δασκάλους tai chi. Οι τεχνικές χαρακτηρίζονται από τη χρήση μόχλευσης μέσω των αρθρώσεων που βασίζονται στον συντονισμό και τη χαλάρωση, παρά στη μυϊκή ένταση, προκειμένου να εξουδετερωθεί, να αποδώσει ή να ξεκινήσει επιθέσεις.

Οι διαμορφωτικές επιρροές του Ταϊ Τσι προέρχονταν από ταοϊστικά και βουδιστικά μοναστήρια, όπως αναφέρεται στον μύθο. Παρ' όλα αυτά, ορισμένα σχολεία ισχυρίζονται ότι το tai chi προήλθε από τις θεωρίες της δυναστείας των Song-Neo-Confucianism (σύνθεση ταοϊστικών, βουδιστικών και κομφουκιανικών παραδόσεων, ειδικά των διδασκαλιών του Mencius). Αυτά τα σχολεία πιστεύουν ότι η θεωρία και η πρακτική του tai chi διαμορφώθηκαν από τον ταοϊκό μοναχό Zhang Sanfeng τον 12ο αιώνα, περίπου την ίδια στιγμή που οι αρχές του νεο-κομφουκιανικού σχολείου ανέβαιναν.

Ωστόσο, η σύγχρονη έρευνα αμφισβητεί αυτούς τους ισχυρισμούς, επισημαίνοντας ότι ένα κομμάτι του 17ου αιώνα που ονομάζεται Επιτάφιος για τον Wang Zhengnan (1669), που συνέθεσε ο Huang Zongxi (1610–1695), είναι η πρώτη αναφορά που δείχνει τη σχέση μεταξύ του Zhang Sanfeng και των πολεμικών τεχνών. Οι ισχυρισμοί για συνδέσεις μεταξύ του Ταϊ Τσι και του Ζανγκ Σανφένγκ εμφανίστηκαν νωρίτερα από τον 19ο αιώνα.

Ο Yang Luchan εκπαιδεύτηκε με την οικογένεια Chen για 18 χρόνια πριν αρχίσει να διδάσκει στο Πεκίνο, κάτι που υποδηλώνει ότι το έργο του επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από την οικογενειακή τέχνη του Chen. Η οικογένεια Τσεν εντοπίζει την τέχνη τους πίσω στον Τσεν Γουάνγκτινγκ τον 17ο αιώνα. Ο ιστορικός πολεμικών τεχνών Xu Zhen ισχυρίστηκε ότι το tai chi του Chen Village επηρεάστηκε από το στυλ Τσανγκου Τσάνγκκου που ασκείται στο κοντινό μοναστήρι Shaolin, ενώ ο Tang Hao

πίστευε ότι προήλθε από μια πραγματεία από τον στρατηγό της δυναστείας Ming Qi Jiguang, Jixiao Xinshu ("New Treatise on Στρατιωτική Απόδοση "), η οποία συζήτησε διάφορα στυλ πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του Τάιγκσου Τσανγκκάν.

Αυτό που είναι τώρα γνωστό ως tai chi φαίνεται να έχει λάβει αυτή την ονομασία γύρω στα μέσα του 19ου αιώνα. Ο μελετητής του Αυτοκρατορικού Δικαστηρίου Ονγκ Τονγκ παρακολούθησε μια διαδήλωση του Γιανγκ Λούχαν πριν ο Γιανγκ είχε καθιερώσει τη φήμη του ως δασκάλου. Στη συνέχεια ο Ong έγραψε: "Τα χέρια που κρατούν το Tai chi τινάζει ολόκληρο τον κόσμο, ένα σεντούκι που περιέχει απόλυτη ικανότητα νικήσει μια συγκέντρωση ηρώων." Πριν από αυτή τη φορά, η τέχνη μπορεί να είχε άλλα ονόματα και φαίνεται να έχει γενικά περιγραφεί από τους ξένους ως zhan quan (沾拳, "touch boxing"), Mian Quan ("soft boxing") ή shisan shi (十三式, "οι δεκατρείς τεχνικές").

**Qigong** (/ 'tʃi:'gɒŋ /), [1] qi gong, chi kung ή chi gung (απλοποιημένα κινέζικα: 气功; παραδοσιακά κινέζικα: 氣功; pinyin: qìgōng; Wade – Giles: ch'i kung; καλλιέργεια ενέργειας-ζωής ). Είναι ένα σύστημα συντονισμένης στάσης σώματος και κίνησης, αναπνοής και διαλογισμού που χρησιμοποιείται για σκοπούς υγείας, πνευματικότητας και πολεμικών τεχνών. Με ρίζες στην κινεζική ιατρική, τη φιλοσοφία και τις πολεμικές τέχνες, το τσιγκόνγκ θεωρείται παραδοσιακά από τους Κινέζους και σε ολόκληρη την Ασία ως πρακτική καλλιέργειας και εξισορρόπησης του τσι (προφέρεται περίπου ως «τσι»), μεταφρασμένο ως «ενέργεια ζωής».

Η εξάσκηση του Qigong συνήθως περιλαμβάνει κινούμενο διαλογισμό, συντονισμό αργής κίνησης, βαθιά ρυθμική αναπνοή και μια ήρεμη διαλογιστική κατάσταση. Οι άνθρωποι ασκούν τσιγκόνγκ σε όλη την Κίνα και παγκοσμίως για αναψυχή, άσκηση, χαλάρωση, προληπτική ιατρική, αυτοθεραπεία, εναλλακτική ιατρική, διαλογισμό, αυτοκαλλιέργεια και εκπαίδευση για πολεμικές τέχνες.

Η κλινική έρευνα σχετικά με το τσιγκόνγκ για το δυνητικό της όφελος στη θεραπεία της νόσου δεν έδειξε καμία ένδειξη ότι το τσιγκόνγκ έχει θεραπευτική δράση

Με ρίζες στην αρχαία κινεζική κουλτούρα που χρονολογείται πάνω από 4.000 χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία μορφών τσιγκόνγκ έχουν αναπτυχθεί σε διαφορετικά τμήματα της κινεζικής κοινωνίας: στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική για προληπτικές και θεραπευτικές λειτουργίες · στον Κομφουκιανισμό να προωθήσει τη μακροζωία και να βελτιώσει τον ηθικό χαρακτήρα · στον Ταοϊσμό και τον Βουδισμό ως μέρος της

στοχαστικής πρακτικής · και στις κινεζικές πολεμικές τέχνες για την ενίσχυση των αυτοάμυνας ικανοτήτων. Το σύγχρονο τσιγκόνγκ συνδυάζει διαφορετικές και μερικές φορές διαφορετικές παραδόσεις, ιδίως την ταοϊκή διαλογιστική πρακτική της «εσωτερικής αλχημείας» (Neidan 內丹術), τις αρχαίες διαλογιστικές πρακτικές του «κυκλοφορούντος τσι» (Xing qi 行氣) και του «μόνιμου διαλογισμού» (Zhan zhuang) 站桩), και η αργή γυμναστική αναπνοή της άσκησης «καθοδήγησης και έλξης» (Dao yin 導引). Παραδοσιακά, το τσιγκόνγκ διδάχθηκε από τον πλοίαρχο στους μαθητές μέσω της προπόνησης και της προφορικής μετάδοσης, με έμφαση στη διαλογιστική πρακτική από τους μελετητές και τη γυμναστική ή δυναμική πρακτική από τις εργαζόμενες μάζες.

Ξεκινώντας στα τέλη της δεκαετίας του 1940 και του 1950, η ηπειρωτική κινεζική κυβέρνηση προσπάθησε να ενσωματώσει τις διαφορετικές προσεγγίσεις τσιγκόνγκ σε ένα συνεκτικό σύστημα, με την πρόθεση να δημιουργήσει μια σταθερή επιστημονική βάση για την εξάσκηση του τσιγκόνγκ. Το 1949, ο Liu Guizhen καθιέρωσε το όνομα "Qigong" για να αναφερθεί στο σύστημα πρακτικών διατήρησης της ζωής που ανέπτυξε αυτός και οι συνεργάτες του βάσει του Dao yin και άλλων φιλοσοφικών παραδόσεων. Αυτή η προσπάθεια θεωρείται από ορισμένους sinolog ως την αρχή της σύγχρονης ή επιστημονικής ερμηνείας του τσιγκόνγκ. Κατά τη διάρκεια του Great Leap Forward (1958–1963) και της Πολιτιστικής Επανάστασης (1966–1976), το τσιγκόνγκ, μαζί με άλλα παραδοσιακά κινέζικα φάρμακα, ήταν υπό αυστηρό έλεγχο με περιορισμένη πρόσβαση στο ευρύ κοινό, αλλά ενθαρρύνθηκε σε κρατικά κέντρα αποκατάστασης και εξαπλώθηκε σε πανεπιστήμια και νοσοκομεία. Μετά την Πολιτιστική Επανάσταση, το τσιγκόνγκ, μαζί με το t'ai chi, διαδόθηκε ως καθημερινή πρωινή άσκηση που ασκείται μαζικά σε όλη την Κίνα.

**Sanda** και (Κινέζικα: 散打; pinyin: Sǎndǎ), πρώην Sanshou (Κινέζικα: 散手; pinyin: Sǎnshǒu), επίσης γνωστό ως κινεζική πυγμαχία ή κινεζική kickboxing, είναι το επίσημο κινεζικό πλήρες αθλητικό άθλημα επαφής. Το Sanda είναι ένα σύστημα μάχης που αναπτύχθηκε αρχικά από τον κινεζικό στρατό με βάση τη μελέτη και τις πρακτικές των παραδοσιακών kung fu και των σύγχρονων τεχνικών μάχης. Συνδυάζει kickboxing πλήρους επαφής, το οποίο περιλαμβάνει κοντινή απόσταση και γρήγορες διαδοχικές γροθιές και κλοτσιές, με πάλη, ρίψεις, λαβές, και σε ορισμένους αγώνες, ακόμη και αγκώνες και γόνατα.

Η Sanda, η ελεύθερη μάχη, διδάσκεται συχνά παράλληλα με την εκπαίδευση Wushu Taolu (φόρμες). Ωστόσο, ως μέρος της ανάπτυξης του αθλητικού wushu από την κινεζική κυβέρνηση, αναπτύχθηκε ένα τυπικό πρόγραμμα σπουδών για τη Sanda. Σε αυτό το τυπικό πρόγραμμα σπουδών εφαρμόζεται συνήθως ο όρος Wushu Sanda. Η Sanda μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τεχνικές από οποιοδήποτε άλλο στυλ μάχης ανάλογα με τον τρόπο διδασκαλίας του δασκάλου.

Η ανταγωνιστική ιστορία της Sanda έχει τις ρίζες της σε μια ανυψωμένη αρένα ή Lei Tai αγώνες στους οποίους δεν τηρήθηκαν κανόνες. Ωστόσο, η Σάντα ως ένα ανταγωνιστικό γεγονός που αναπτύχθηκε στον στρατό καθώς αυτές οι περιόδους διεξήχθησαν συνήθως μεταξύ των στρατιωτών για να δοκιμάσουν και να εξασκήσουν ασήμαντες πολεμικές δεξιότητες, ικανότητα και τεχνικές. Αναπτύχθηκαν κανόνες και υιοθετήθηκε η χρήση προστατευτικών γαντιών κ.λπ. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε από το Kuomintang στην πρώτη σύγχρονη στρατιωτική ακαδημία στο Whampoa τη δεκαετία του 1920. Αργότερα υιοθετήθηκε επίσης ως μέθοδος από τον Λαϊκό Απελευθερωτικό Στρατό της Κίνας. Το πρόγραμμα σπουδών του Sanda αναπτύχθηκε με αναφορά στις παραδοσιακές κινεζικές πολεμικές τέχνες. Αυτό το γενικό πρόγραμμα σπουδών Wushu Sanda ποικίλλει στις διάφορες μορφές του, καθώς η κινεζική κυβέρνηση ανέπτυξε μια έκδοση για τους πολίτες για αυτοάμυνα και ως άθλημα.

**Drunkenboxing:** Η μεθυσμένη πυγμαχία (Κινέζικα: 醉拳; pinyin: zuì quán) είναι ένα γενικό όνομα για όλα τα στυλ των κινεζικών πολεμικών τεχνών που μιμούνται τις κινήσεις ενός μεθυσμένου ατόμου. Είναι ένα αρχαίο στυλ και οι ρίζες του εντοπίζονται κυρίως στις βουδιστικές και ταοϊστικές θρησκευτικές κοινότητες. Το βουδιστικό στυλ σχετίζεται με τον ναό Σαολίν, ενώ το ταοϊστικό στυλ βασίζεται στην ιστορία των Ταοϊστών των μεθυσμένων Οκτώ Αθάντων. Το Zuì quan έχει τις πιο ασυνήθιστες κινήσεις σώματος μεταξύ όλων των στυλ των κινεζικών πολεμικών τεχνών. Το χτύπημα, η αρπαγή, το κλείδωμα, η αποφυγή, η προσβολή, η επίγεια και εναέρια μάχη και όλες οι άλλες εξελιγμένες μέθοδοι μάχης ενσωματώνονται.

Λόγω της έλλειψης ιστορικών πηγών, είναι σχεδόν αδύνατο να επισημάνουμε το χρόνο ή τον τόπο της προέλευσης, ούτε να εντοπίσουμε μια αξιόπιστη γενεαλογία δασκάλων και μαθητών μεταξύ της προηγούμενης τεκμηρίωσης του μεθυσμένου μποξ και της σημερινής πρακτικής. Ο όρος πιθανότατα εμφανίστηκε και εξαφανίστηκε σε διαφορετικά μέρη και σε διαφορετικούς χρόνους, με λίγο

περισσότερο από το κοινό πλαίσιο πολιτιστικών και πολεμικών τεχνών να συσχετίσει τις διάφορες περιπτώσεις μεταξύ τους.

**Karate** (空手) (/ kə'ra:ti /; Ιαπωνική προφορά: [karate] Προφορά Okinawan: [karati]) είναι μια πολεμική τέχνη που αναπτύχθηκε στο Ryukyu Kingdom. Αναπτύχθηκε από τις αυτόχθονες πολεμικές τέχνες Ryukyuan (ονομάζεται te (手), "χέρι", tii στην Οκινάουα) υπό την επίδραση του Kung Fu, ιδιαίτερα του Fujian White Crane. Το Karate είναι τώρα κυρίως μια εντυπωσιακή τέχνη που χρησιμοποιεί τρυπήματα, κλοτσιές, χτυπήματα στο γόνατο, χτυπήματα αγκώνα και ανοιχτές τεχνικές όπως χτυπήματα μαχαιριών, χεριών δόρυ και παλμών. Ιστορικά, και σε ορισμένα μοντέρνα στυλ, διδάσκονται επίσης οι αρπαγές, οι βολές, οι κλειδαριές των αρθρώσεων, οι περιορισμοί και οι απεργίες ζωτικής σημασίας. [3] Ένας επαγγελματίας καράτε ονομάζεται καράτεκα (空手家).

Η αυτοκρατορία της Ιαπωνίας προσάρτησε το βασίλειο Ryukyu το 1879. Το Karate ήρθε στο ιαπωνικό αρχιπέλαγος στις αρχές του 20ού αιώνα κατά τη διάρκεια μιας περιόδου μετανάστευσης, καθώς οι Ryukyuan, ειδικά από την Okinawa, αναζητούσαν εργασία στα κύρια νησιά της Ιαπωνίας. Διδάχθηκε συστηματικά στην Ιαπωνία μετά την εποχή του Taishō του 1912-1926. Το 1922 το ιαπωνικό Υπουργείο Παιδείας κάλεσε τον Gichin Funakoshi στο Τόκιο για να δώσει μια επίδειξη καράτε. Το 1924 το Πανεπιστήμιο Keio ίδρυσε το πρώτο πανεπιστήμιο καράτε λέσχη στην ηπειρωτική Ιαπωνία, και το 1932 μεγάλα ιαπωνικά πανεπιστήμια είχαν καράτε λέσχες. Σε αυτήν την εποχή κλιμακούμενου ιαπωνικού милитарισμού, το όνομα άλλαξε από 唐手 ("κινεζικό χέρι" ή "χέρι Tang") σε 空手 ("κενό χέρι") - και τα δύο προφέρονται καράτε στα ιαπωνικά - για να δείξει ότι οι Ιάπωνες ήθελαν να αναπτύξουν τη μορφή μάχης σε ιαπωνικό στυλ. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η Οκινάουα έγινε (1945) ένας σημαντικός στρατιωτικός χώρος των Ηνωμένων Πολιτειών και το καράτε έγινε δημοφιλές μεταξύ των στρατιωτών που σταθμεύουν εκεί. Ταινίες πολεμικών τεχνών της δεκαετίας του 1960 και του 1970 χρησίμευσε για να αυξήσει σημαντικά τη δημοτικότητα των πολεμικών τεχνών σε όλο τον κόσμο, και οι αγγλόφωνοι άρχισαν να χρησιμοποιούν τη λέξη καράτε με έναν γενικό τρόπο για να αναφέρονται σε όλες τις εντυπωσιακές ασιατικές πολεμικές τέχνες. Τα σχολεία Karate άρχισαν να εμφανίζονται σε όλο τον κόσμο, απευθυνόμενα σε άτομα με απλό ενδιαφέρον, καθώς και σε όσους αναζητούν μια βαθύτερη μελέτη της τέχνης.

Στις 28 Σεπτεμβρίου 2015, το καράτε εμφανίστηκε σε μια σύντομη λίστα (μαζί με μπείζμπολ, σόφτμπολ, σκίτμπορντ, σέρφινγκ και αθλητική αναρρίχηση) για εξέταση για ένταξη στους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2020. Την 1η Ιουνίου 2016, το εκτελεστικό συμβούλιο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής ανακοίνωσε ότι υποστηρίζει την ένταξη και των πέντε σπορ (μετρώντας το μπείζμπολ και το σόφτμπολ ως ένα μόνο άθλημα) για ένταξη στους αγώνες του 2020.

Το Web Japan (χρηματοδοτούμενο από το ιαπωνικό Υπουργείο Εξωτερικών) ισχυρίζεται ότι το καράτε έχει 50 εκατομμύρια ασκούμενους παγκοσμίως, ενώ η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καράτε ισχυρίζεται ότι υπάρχουν 100 εκατομμύρια επαγγελματίες σε όλο τον κόσμο.

**Jujutsu** (Ιαπωνικά: 柔術 jūjutsu Σχετικά με αυτό το soundlisten (βοήθεια · πληροφορίες), επίσης γνωστό ως jiu-jitsu και ju-jitsu, είναι μια οικογένεια ιαπωνικών πολεμικών τεχνών και ένα σύστημα στενής μάχης (χωρίς όπλα ή με ένα μικρό όπλο) που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με αμυντικό ή επιθετικό τρόπο για να σκοτώσει ή να υποτάξει έναν ή περισσότερους αντιπάλους χωρίς όπλα ή ένοπλους και θωρακισμένους. Ένα υποσύνολο τεχνικών από ορισμένα στυλ jujutsu χρησιμοποιήθηκε για την ανάπτυξη πολλών σύγχρονων πολεμικών τεχνών και αθλητικών μάχης, όπως τζούντο, aikinto, σάμπο, ARB, βραζιλιάνικο jiu-jitsu και μικτές πολεμικές τέχνες.

Το «Jū» μπορεί να μεταφραστεί ως «απαλό, μαλακό, εύπλαστο, εύκαμπτο, εύκαμπτο ή αποδοτικό» και «jutsu» μπορεί να μεταφραστεί ως «τέχνη ή τεχνική». Το "Jujutsu" έχει λοιπόν την έννοια του "rendering-art", καθώς η βασική φιλοσοφία του είναι να χειραγωγεί τη δύναμη του αντιπάλου εναντίον του ή όχι να το αντιμετωπίζει με τη δική του δύναμη. Αναπτύχθηκε για να πολεμήσει τους σαμουράι της φεουδαρχικής Ιαπωνίας ως μέθοδο για να νικήσει έναν οπλισμένο και θωρακισμένο αντίπαλο στον οποίο κανείς δεν χρησιμοποιεί καμία μορφή όπλου, ή μόνο ένα κοντό όπλο. Επειδή η επίθεση εναντίον ενός θωρακισμένου αντιπάλου αποδείχθηκε αναποτελεσματική, οι ασκούμενοι έμαθαν ότι οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για την εξουδετέρωση ενός εχθρού πήραν τη μορφή καρφίτσες, κλειδαριές αρθρώσεων και ρίψεις. Αυτές οι τεχνικές αναπτύχθηκαν γύρω από την αρχή της χρήσης της ενέργειας ενός εισβολέα εναντίον του, αντί να την αντιτίθενται άμεσα.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της τέχνης, η οποία οδηγεί σε μια ποικιλία προσεγγίσεων. Τα σχολεία Jujutsu (ryū) μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε κάποιο

βαθμό όλες τις μορφές τεχνικών αρπαγής (π.χ. ρίψη, κατάργηση, σκούπισμα ποδιών, παγίδευση, καρφίτσες, κλειδαριές αρθρώσεων, λαβές, τσοκ, στραγγαλισμός, χαλάρωση, δάγκωμα, τράβηγμα μαλλιών, απεμπλοκή, χτύπημα και κλοτσιές). Εκτός από το jujutsu, πολλά σχολεία διδάσκουν τη χρήση όπλων. Σήμερα, το jujutsu ασκείται τόσο σε παραδοσιακές αθλητικές μορφές που προσανατολίζονται στην αυτοάμυνα. Οι παράγωγες μορφές αθλητισμού περιλαμβάνουν το Ολυμπιακό άθλημα και την πολεμική τέχνη του τζούντο, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Kanō Jigorō στα τέλη του 19ου αιώνα από διάφορα παραδοσιακά στυλ jujutsu, και sambo και βραζιλιάνικο jiu-jitsu, τα οποία προέρχονταν από νωρίτερα (πριν από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο ) εκδόσεις του Kodokan τζούντο που είχαν μεγαλύτερη έμφαση στην επίγεια μάχη (η οποία προκάλεσε επίσης τη δημιουργία του kosen judo).

Η γραπτή ιστορία του Jujutsu ξεκίνησε για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της περιόδου του Νάρα (περ. 710 - περ. 794) συνδυάζοντας πρώιμες μορφές Sumo και διάφορες ιαπωνικές πολεμικές τέχνες που χρησιμοποιήθηκαν στο πεδίο της μάχης για στενή μάχη. Τα παλαιότερα γνωστά στυλ του Jujutsu είναι, Shinden Fudo-ryū (περ. 1130), Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū (περ. 1447) και Takenouchi-ryū, τα οποία ιδρύθηκαν το 1532. Πολλές μορφές jujutsu δίδαξαν επίσης εκτενώς την παραβίαση και την αντεπίθεση. μακριά όπλα όπως σπαθιά ή δόρυ μέσω ενός στιλέτου ή άλλων μικρών όπλων. Σε αντίθεση με τα γειτονικά έθνη της Κίνας και της Οκινάουα των οποίων οι πολεμικές τέχνες χρησιμοποίησαν μεγαλύτερη τεχνική απεργίας, οι ιαπωνικές φόρμες μάχης με το χέρι επικεντρώθηκαν σε μεγάλο βαθμό στο ριζισμό (συμπεριλαμβανομένων των ριχτών άρθρωσης), στην ακινητοποίηση, στις κλειδαριές των αρθρώσεων, στον πνιγμό, στον στραγγαλισμό και σε μικρότερο βαθμό μάχες εδάφους.

Στις αρχές του 17ου αιώνα κατά την περίοδο του Έντο, το jujutsu θα συνέχιζε να εξελίσσεται λόγω των αυστηρών νόμων που επιβλήθηκαν από τους Tokugawa shogunate για να μειώσουν τον πόλεμο, όπως επηρεάστηκε από την κινεζική κοινωνική φιλοσοφία του νεο-κομφουκιανισμού που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια των επιδρομών του Hideyoshi στην Κορέα και εξαπλώθηκε σε όλη την Ιαπωνία μέσω μελετητών όπως η Fujiwara Seika. Κατά τη διάρκεια αυτής της νέας ιδεολογίας, τα όπλα και η πανοπλία έγιναν αχρησιμοποίητα διακοσμητικά αντικείμενα, έτσι η μάχη με το χέρι άνθισε ως μορφή αυτοάμυνας και δημιουργήθηκαν νέες τεχνικές για να προσαρμοστούν στην μεταβαλλόμενη κατάσταση των άοπλων αντιπάλων. Αυτό περιελάμβανε την ανάπτυξη διαφόρων εντυπωσιακών τεχνικών στο jujutsu που



επεκτάθηκαν με την περιορισμένη απεργία που είχε βρεθεί προηγουμένως στο jujutsu και στόχευαν ζωτικές περιοχές πάνω από τους ώμους όπως τα μάτια, ο λαιμός και το πίσω μέρος του λαιμού. Ωστόσο, προς τον 18ο αιώνα, ο αριθμός των εντυπωσιακών τεχνικών μειώθηκε σοβαρά καθώς θεωρήθηκαν λιγότερο αποτελεσματικοί και ασκούν υπερβολική ενέργεια. Αντίθετα, το χτύπημα στο jujutsu χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως τρόπος για να αποσπάσει την προσοχή του αντιπάλου ή για να τον εξισορροπήσει στο προβάδισμα μέχρι ένα κλείδωμα, να στραγγαλίσει ή να ρίξει.

Το **Iaido** αποτελεί μια μοναδική ιαπωνική πολεμική τέχνη, οι ρίζες της οποίας βρίσκονται στην εποχή των πολεμιστών σαμουράι. Διατηρεί αναλλοίωτο το πνεύμα του Budo, κάτι που αποτελεί τον στόχο και της δικής μας εξάσκησης .

Στο Iaido ο ασκούμενος ασκείται στην αστραπιαία ξιφούλκηση και την άμεση αντεπίθεση σε συνθήκες στις οποίες απειλείται από έναν ή και περισσότερους αντιπάλους, επίσης οπλισμένους με ξίφος.

Το Iaido και το Kendo αποτελούν συναφείς αλλά και διακριτές μορφές έκφρασης της Ατραπού του Ξίφους. Ως τέτοια, η εξάσκηση στο Iaido δεν περιορίζεται μόνο στην απλή εκμάθηση τεχνικών μάχης ή τη φυσική άσκηση. Μέσα από την επίμονη εξάσκηση, σφυρηλατούμε το πνεύμα, ανακαλύπτουμε τον εαυτό και τα συναισθήματά μας, και βελτιώνουμε την κοινωνική μας συμπεριφορά.

Το **Aikido** (Shinjitalai: 合気道, Kyūjitalai: 合氣道, aikidō, Ιαπωνική προφορά: [aiki<sup>†</sup>do:]), είναι μια σύγχρονη ιαπωνική πολεμική τέχνη που χωρίζεται σε πολλά διαφορετικά στυλ, όπως οι Iwama Ryu, Iwama Shin Shin Aiki Shuren Kai, Shodokan Aikido, Yoshinkan , Aikikai και Ki Aikido. Το Aikido ασκείται τώρα σε περίπου 140 χώρες. Αρχικά αναπτύχθηκε από τον Morihei Ueshiba, ως σύνθεση των πολεμικών σπουδών, της φιλοσοφίας και των θρησκευτικών πεποιθήσεών του. Ο στόχος του Ueshiba ήταν να δημιουργήσει μια τέχνη που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι ασκούμενοι για να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, προστατεύοντας παράλληλα τους επιτιθέμενους από τραυματισμό. Το Aikido μεταφράζεται συχνά ως "ο τρόπος ενοποίησης με τη ζωή της ενέργειας" ή ως "ο τρόπος του αρμονικού πνεύματος". Σύμφωνα με τη φιλοσοφία του ιδρυτή, ο πρωταρχικός στόχος στην πρακτική του aikido είναι να ξεπεράσει τον εαυτό του αντί να καλλιεργήσει βία ή επιθετικότητα.

Οι θεμελιώδεις αρχές του Aikido περιλαμβάνουν: irimi, atemi, kokyu-ho (έλεγχος αναπνοής), sankaku-ho (τριγωνική αρχή) και tenkan (στροφή) κινήσεις που ανακατευθύνουν την ορμή επίθεσης του αντιπάλου. Το πρόγραμμα σπουδών του

περιλαμβάνει διάφορες τεχνικές, κυρίως αρθρώσεις. Περιλαμβάνει επίσης ένα σύστημα όπλων που περιλαμβάνει τα bokken, tanto και jō.

Το Aikido προέρχεται κυρίως από την πολεμική τέχνη του Daitō-ryū Aiki-jūjutsu, αλλά άρχισε να αποκλίνει από αυτό στα τέλη της δεκαετίας του 1920, εν μέρει λόγω της εμπλοκής του Ueshiba με τη θρησκεία Ōmoto-kyō. Τα έγγραφα των πρώτων μαθητών του Ueshiba φέρουν τον όρο aiki-jūjutsu.

Οι ανώτεροι φοιτητές του Ueshiba έχουν διαφορετικές προσεγγίσεις στο aikido, ανάλογα με το πότε σπούδασαν μαζί του. Σήμερα, το aikido βρίσκεται σε όλο τον κόσμο σε διάφορα στυλ, με ευρύ φάσμα ερμηνείας και έμφασης. Ωστόσο, όλοι μοιράζονται τεχνικές που διατυπώθηκαν από τον Ueshiba και οι περισσότεροι ανησυχούν για την ευημερία του επιτιθέμενου.

Το **Kinomichi** (氣之道) είναι μια πολεμική τέχνη στην παράδοση του budō, που αναπτύχθηκε από το ιαπωνικό aikido τέχνης από τον Masamichi Noro και ιδρύθηκε στο Παρίσι, Γαλλία, το 1979. Ο Masamichi Noro ήταν ένας από τους ζωντανούς μαθητές (uchideshi) του Morihei O Sensei, ο ιδρυτής του aikido. Καθορισμένος "Εκπρόσωπος για την Ευρώπη και την Αφρική" από τον Morihei Ueshiba, ο Noro αποβίβασε στη Μασσαλία στις 3 Σεπτεμβρίου 1961, πριν από τους Nakazono και Tamura στην κοινοτική κατασκευή ενός ευρωπαϊκού και αφρικανικού aikido. Στη Γαλλία, η Kinomichi συνδέεται με το Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et Affinitaires (FFAAA) και διατηρεί θερμές σχέσεις με το Ίδρυμα Aikikai και τον ηγέτη του, Moriteru Ueshiba, εγγονό του ιδρυτή του aikido.

Το **Judo** ή **yudo** (από τα ιαπωνικά 柔道じゆどう, ) είναι πολεμική τέχνη και πολεμικό άθλημα ιαπωνικής προέλευσης, που δημιουργήθηκε από τον Jigorō Kanō.

Ο ιαπωνικός όρος μπορεί να μεταφραστεί ως "Path of Smoothness", επηρεάζοντας τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη μέσω της εξάσκησης.

Το τζούντο, ή ο δρόμος προς την ευελιξία, δημιουργήθηκε από τον Ιάπωνα Jigorō Kanō το 1882, γνωστό τότε ως Kano-Ryu-Jujutsu, και εμπλουτίστηκε από τον πλοίαρχο Kyuzo Mifune μετά το θάνατο του Jigoro Kano, μια περίοδο κατά την οποία ο Mifune ενοποιήθηκε την τεχνική και την κομψότητα με την οποία το τζούντο είναι γνωστό σήμερα. Ο Master Kano συνέταξε την τεχνική ουσία (προβολές, κλειδαριές, ακινητοποιήσεις, στραγγαλισμούς, αποπλισμούς και χτυπήματα) και τακτικές (κινήσεις, τοποθέτηση, μεταβάσεις, μέθοδοι αναπνοής κ.λπ.) δύο από τα αρχαία κλασικά σχολεία της μεσαιωνικής ιαπωνικής μάχης με χέρι, προσαρμογή τους

στην προσομοίωση ενός αθλητικού αγώνα (randori) σε πραγματικό χρόνο. Σημειώνεται ότι μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα αυτές οι τεχνικές διδάσκονταν χωρίς να συμμετάσχουν σε ενεργό μάχη, καθώς πολλές από αυτές (όπως η εξάρθρωση του γόνατος, του ισχίου, του λαιμού ή της σπονδυλικής στήλης) θεωρήθηκαν πολύ επικίνδυνες για να συμπεριληφθούν σε μια μορφή. Ο Master Kano πειραματίστηκε, επέλεξε και δομήθηκε τις τεχνικές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στον αθλητικό αγώνα χωρίς υψηλό κίνδυνο τραυματισμού.

Οι τεχνικές στις οποίες εμπνεύστηκε ο Δάσκαλος Kano προήλθαν από τις διδασκαλίες των Tenjin Shin'yō-ryū και Kitō-ryū στυλ, δύο από τις παραδοσιακές σχολές μάχης με το χέρι που εξασκούνται από μεσαιωνικούς πολεμιστές ή σαμουράι, με πανοπλία στο πεδίο μάχης μέχρι τις αρχές του 19ου αιώνα στην Ιαπωνία. Ο Δάσκαλος Kano συγκέντρωσε τις τεχνικές σε μία μορφή, στο σχολείο του, το Kodokan. Αυτό το σχολείο σύντομα ανταγωνίστηκε και νίκησε άλλα σχολεία ju-jitsu (ή ju-jitsu ή jiu jitsu, όπως είναι επίσης γραμμένο σε διάφορες χώρες) στην Ιαπωνία για να γίνει το επικρατούμενο στυλ, επισημαίνοντας μεταξύ αυτών των αντιπαραθέσεων τον θρυλικό πολεμικό ανταγωνισμό μεταξύ Kodokan και Totsuka.

Ο **Bushidō** (武士道, "ο τρόπος του πολεμιστή") είναι ένας ηθικός κώδικας σχετικά με τις στάσεις, τη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής των σαμουράι. Είναι χαλαρά ανάλογο με την ευρωπαϊκή έννοια της ιπποσύνης. Υπάρχουν πολλοί τύποι Bushido που εξελίχθηκαν σημαντικά μέσω της ιστορίας. Οι σύγχρονες μορφές bushido χρησιμοποιούνται ακόμη στον κοινωνικό και οικονομικό οργανισμό της Ιαπωνίας. Το Bushido χρησιμοποιείται καλύτερα ως γενικός όρος για όλους τους κώδικες, τις πρακτικές, τις φιλοσοφίες και τις αρχές του πολιτισμού των Σαμουράι.

Το **Νινζούτσου** (ή και νιντζίτσου) ή Νινπό (ιαπωνικά: 忍術) αναφέρεται ως πολεμική τέχνη. Σε αυτήν την μορφή ιαπωνικής πολεμικής τέχνης το μυστικό είναι η στρατηγική, οι τακτικές που πρέπει να μάθει ασκούμενος και η ασυμβίβαστη μέθοδος στην οποία εξασκούνταν οι shinobi , γνωστοί και ως ninja. Αρχικά μάλιστα εξασκούνταν κρυφά αφού κανείς, εκτός απ' τους νίντζα, δεν γνώριζε για την ανάπτυξη αυτής της τέχνης.

**Taekwondo, Tae Kwon Do ή Taekwon-Do** (/ ˌtaɪkwɒnˈdoʊ, ˌtaɪˈkwɒndu / Korean: 태권도 / 跆拳道 [tʰe.kwʌn.do] είναι μια κορεατική πολεμική τέχνη, που χαρακτηρίζεται με τεχνικές διάτρησης και κλωτσιές, με έμφαση στις κλωτσιές ύψους κεφαλής, κλωτσιές άλματος και τεχνικές γρήγορου λακτίσματος Η κυριολεκτική

μετάφραση για το tae kwon do είναι «κλωτσιές», «διάτρηση» και «η τέχνη ή ο τρόπος». Είναι μια πολεμική τέχνη που επιτίθεται ή υπερασπίζεται με τα χέρια και τα πόδια οποτεδήποτε, οπουδήποτε χωρίς όπλα, και Ο σκοπός της φυσικής άσκησης είναι σημαντικός, αλλά έχει επίσης μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη του σωστού μυαλού μέσω του ψυχικού εξοπλισμού.

Οι ασκούμενοι του Taekwondo φορούν μια στολή, γνωστή ως dobok. Είναι ένα μαχητικό άθλημα και αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1940 και του 1950 από κορεάτες πολεμικούς καλλιτέχνες με εμπειρία στις πολεμικές τέχνες, όπως καράτε, κινεζικές πολεμικές τέχνες και γηγενείς κορεατικές πολεμικές τέχνες, όπως Taekkyon, Subak και Gwonbeop. Το παλαιότερο διοικητικό όργανο για το Taekwondo είναι το Korea Taekwondo Association (KTA), που ιδρύθηκε το 1959 μέσω μιας συλλογικής προσπάθειας εκπροσώπων από τα εννέα αρχικά kwans, ή σχολές πολεμικών τεχνών, στην Κορέα. Οι κύριοι διεθνείς οργανωτικοί φορείς για το Taekwondo σήμερα είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Taekwon-Do (ITF), που ιδρύθηκε από τον Choi Hong Hi το 1966, και η συνεργασία της Kukkiwon και της World Taekwondo (WT, πρώην World Taekwondo Federation ή WTF), που ιδρύθηκε το 1972 και 1973 αντίστοιχα από την Κορέα Taekwondo Association. Το Gyeonggi ([kjɛŋɡi]), ένας τύπος πυγμαχίας πλήρους επαφής, είναι ένα ολυμπιακό γεγονός από το 2000. Το διοικητικό όργανο του Taekwondo στους Ολυμπιακούς Αγώνες και Παραολυμπιακούς είναι το World Taekwondo.

Το **Tang Soo Do** (Hangul: 당수도, Hanja: 唐手道 προφέρεται [taŋ.su.do]), αναφέρεται σε μια κορεατική πολεμική τέχνη που βασίζεται στο Karate και μπορεί να περιλαμβάνει αρχές μάχης από το subak (όπως περιγράφεται στο Kwon Bup Chong Do), καθώς και πολεμικές τέχνες της Βόρειας Κίνας. Πριν οι Εννέα Kwans ενωθούν και σχηματίσουν την πολεμική τέχνη Taekwondo, ο Tang Soo Do χρησιμοποιήθηκε από επιλεγμένους Kwans για να προσδιορίσει το στυλ των πολεμικών τεχνών που προέρχονται από το Karate.

Στο σύγχρονο πλαίσιο, μετά την ίδρυση του Taekwondo, πολλές κορεατικές οντότητες πολεμικών τεχνών συνέχισαν να χρησιμοποιούν τον Tang Soo Do ως μέσο διατήρησης των στοιχείων των κορεατικών πολεμικών τεχνών που εξελίχθηκαν από τις αρχικές ρίζες Karate των εννέα kwans και χάθηκαν κατά τη μετάβαση στο Taekwondo. Οι τεχνικές αυτού που είναι κοινώς γνωστό ως Tang Soo Do συνδυάζουν στοιχεία Shōtōkan, Subak, Taekkyon και Kung Fu.

**Hapkido** (Ηνωμένο Βασίλειο: / ˌhæpkiːˈdou / HAP-kee-DOH, US: / ha:p'ki:dou / hahp-KEE-doh, γράφτηκε επίσης hap ki do ή hapki-do · από κορεατικό harpido [hɑ̃p.ki.do] ) είναι μια υβριδική κορεατική πολεμική τέχνη. Είναι μια μορφή αυτοάμυνας που χρησιμοποιεί κλειδαριές, αρπαγές, τεχνικές ρίψης, κλωτσιές, γροθιές και άλλες εντυπωσιακές επιθέσεις. Διδάσκει επίσης τη χρήση παραδοσιακών όπλων, όπως μαχαίρι, σπαθί, σχοινί, nunchaku (ssang juhl bong), ζαχαροκάλαμο (ji pang ee), κοντό ραβδί (και bong) και προσωπικό μεσαίου μήκους (jongong bong), όπλο (ανάλογο στα ιαπωνικά jō), και bō (ιαπωνικά), τα οποία ποικίλλουν σε έμφαση ανάλογα με τη συγκεκριμένη παράδοση που εξετάστηκε.

Το Hapkido χρησιμοποιεί τεχνικές μάχης μεγάλων αποστάσεων και μικρής εμβέλειας, χρησιμοποιώντας κλωτσιές άλματος και κρουστά χτυπήματα χεριών σε μεγαλύτερες αποστάσεις, και χτυπήματα σημείων πίεσης, κλειδαριές αρθρώσεων και ρίψεις σε στενότερες αποστάσεις μάχης. Το Hapkido δίνει έμφαση στην κυκλική κίνηση, στην ανακατεύθυνση της δύναμης και στον έλεγχο του αντιπάλου. Οι ασκούμενοι επιδιώκουν να κερδίσουν πλεονέκτημα έναντι των αντιπάλων τους μέσω των ποδιών και της τοποθέτησης του σώματος για να ενσωματώσουν τη χρήση της μόχλευσης, αποφεύγοντας τη χρήση ωμής αντοχής έναντι της ωμής αντοχής.

Η τέχνη προσαρμόστηκε από τον Daitō-ryū Aiki-jūjutsu καθώς διδάχθηκε από τον Choi Yong-Sool (최용술) όταν επέστρεψε στην Κορέα μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο αφού έζησε στην Ιαπωνία για 30 χρόνια. Αυτό το σύστημα συνδυάστηκε αργότερα από τους μαθητές του Τσόι με κλωτσιές και εντυπωσιακές τεχνικές γηγενών και σύγχρονων τεχνών, όπως ο Ταέκβουον και ο Τανγκ Σο Ντο. καθώς και διάφορες τεχνικές ρίψης και μάχες εδάφους από το ιαπωνικό τζούντο.

**Hwal Moo Do** (Κορεάτικα: **활무도 / 活武道**), Hwalmoodo ή HMD (κυριολεκτικά μεταφρασμένο: "ο τρόπος υπεράσπισης της ζωής") είναι μια πολεμική τέχνη αυτοάμυνας που δημιουργήθηκε από τον Grandmaster Kun Hwa Lee. Ενσωματώνει τεχνικές ποδοσφαίρου που ανήκουν στην κορεατική παράδοση και τεχνικές από διάφορους κλάδους όπως: Tae Kwon Do, Tang Soo Do, Karate, Hapkido, Judo, Jujitsu και Kickboxing. Η πρακτική του Hwal Moo Do περιλαμβάνει τόσο την εκπαίδευση παραδοσιακών τεχνικών όσο και την καταπολέμηση των διαφορετικών μορφών kickboxing καθώς και την προσωπική άμυνα.

Ο Arnis, επίσης γνωστός ως **Kali ή Eskrima / Escrima**, είναι η εθνική πολεμική τέχνη των Φιλιππίνων. Οι τρεις είναι περίπου «εναλλάξιμοι όροι ομπρέλας» για τις

παραδοσιακές πολεμικές τέχνες των Φιλιππίνων (Φιλιππινέζικες πολεμικές τέχνες ή FMA), οι οποίοι δίνουν έμφαση στη μάχη με όπλα με ραβδιά, μαχαίρια, λεπίδες και διάφορα αυτοσχέδια όπλα, καθώς και τεχνικές χεριών χωρίς όπλα.

Υπήρξαν εκστρατείες για την υποψηφιότητα του *arnis* στις λίστες άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO, μαζί με άλλες πολεμικές τέχνες των Φιλιππίνων. Από το 2018, η UNESCO έχει γράψει εννέα άυλες κληρονομίες που σχετίζονται με πολεμικές τέχνες.

Το *Silat* είναι ο συλλογικός όρος για μια κατηγορία αυτόχθονων πολεμικών τεχνών από τη Nusantara και τις γύρω γεωπολιτισμικές περιοχές της Νοτιοανατολικής Ασίας. Παραδοσιακά ασκείται στο Μπρουνέι, την Ινδονησία, τη Μαλαισία, τη Σιγκαπούρη, τη Νότια Ταϊλάνδη, τις νότιες Φιλιππίνες και το Νότιο Βιετνάμ. Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικά *styl* (ροές) και σχολεία (*perguruan*) που τείνουν να επικεντρώνονται είτε σε απεργίες, σε χειρισμούς από κοινού, σε όπλα ή σε κάποιο συνδυασμό αυτών.

Η λέξη ***silat*** χρησιμοποιείται από χώρες που συνορεύουν με τη Μαλαισία σε ολόκληρη τη Νοτιοανατολική Ασία, αλλά σε περαιτέρω βαθμό η πολεμική τέχνη *silat* ονομάζεται επίσημα ως *Pencak Silat* στην Ινδονησία. Ο όρος *silat* έχει υιοθετηθεί παγκοσμίως σε σχέση με το επαγγελματικό ανταγωνιστικό *silat* για τον αθλητισμό, παρόμοια με την κινεζική λέξη *wushu*. Περιφερειακά ονόματα διαλέκτων, όπως *penca* στα Σουντανικά, *silek* στο Minangkabau, *main-ro* ή *maen ro* στην χαμηλότερη ομιλία των Σουδανέζικων, *gayong* ή *gayung* σε περιοχές της Σουμάτρα (Ινδονησία) και της Μαλαισίας και *dika* ή *radik* σε περιοχές της Ταϊλάνδης.

Το *Pencak Silat* είναι ένα από τα αθλήματα που περιλαμβάνονται στους αγώνες της Νοτιοανατολικής Ασίας (SEA Games) και σε άλλους διαγωνισμούς σε όλη την περιοχή. Η *Pencak Silat* έκανε για πρώτη φορά το ντεμπούτο της στους Αγώνες Νοτιοανατολικής Ασίας του 1987 και στους Ασιατικούς Αγώνες του 2018, και οι δύο πραγματοποιήθηκαν στην Ινδονησία. Οι αίθουσες κατάρτισης εποπτεύονται από ξεχωριστούς εθνικούς οργανισμούς σε καθεμία από τις κύριες χώρες όπου ασκείται η τέχνη. Αυτοί οι οργανισμοί είναι ο Σύνδεσμος *Pencak Silat* της Ινδονησίας ή ο *Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)* στην Ινδονησία, η *Persekutuan Silat Kebangsaan Μαλαισίας (PESAKA)* στη Μαλαισία, η *Persekutuan Silat Brunei Darussalam (PERSIB)* στο Μπρουνέι και η *Persekutuan Silat Singapura (PERSISI)* στη Σιγκαπούρη. Οι ασκούμενοι ονομάζονται *pesilat*.

Το Silat Melayu είναι ένα από τα στυλ silat. Ο όρος Silat Melayu ("Malay silat") αρχικά και εξακολουθούσε να χρησιμοποιείται σε σχέση με τα συστήματα silat στο αρχιπέλαγος Riau και σε γειτονικές περιοχές.

Το Silat Melayu συνδέεται συχνά με σταθερές θέσεις χεριών, χαμηλές στάσεις και αργές κινήσεις που μοιάζουν με χορό. Αν και αυτή η γενίκευση δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα την πραγματικότητα των τεχνικών silat, είχε σημαντική επιρροή στον στερεότυπο τρόπο που η τέχνη απεικονίζεται στο Μπρουνέι, την Ινδονησία, τη Μαλαισία και τη Σιγκαπούρη.

Τόσο το Pencak Silat όσο και το Silat Melayu αναγνωρίστηκαν ως κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς από την UNESCO (Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών) τον Δεκέμβριο του 2019.

Το **Τσαπ Κουν Ντο (Chapkoon-Do)** είναι πολεμική τέχνη με καταγωγή από τη Σιγκαπούρη. Θεωρείται συνδυασμός ανάμεσα στις πολεμικές τέχνες του Κουνγκ Φου και του Καράτε. Περιέχει επίσης τεχνικές πάλης εδάφους και αρκετές μεθόδους αυτοάμυνας. Αποτελεί μια πλήρη πολεμική τέχνη όπου ο ασκούμενος εκπαιδεύεται σε διάφορες συνθήκες μάχης για να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε πραγματική κατάσταση και διακρίνεται για τη ρεαλιστικότητα του.

Η λέξη "Chapkoon-Do" στα Καντονέζικα αναλύεται ως cha chue tao. Οι λέξεις αυτές σημαίνουν αντίστοιχα «κοφτό χτύπημα», «γροθιά» και «δρόμος». Πάλι αντίστοιχα αλλά μεταφορικά σημαίνουν «οξύνοια, γρήγορη απόφαση αλλά όχι βιαστική», «δύναμη» και «διαδρομή προς τη γνώση, φώτιση».

Το ChapKoon-do δημιουργήθηκε κατά τη δεκαετία του 1960 στη Σιγκαπούρη από τον Μεγάλο Δάσκαλο Leong Siew Chong. Ο Leong ήταν δάσκαλος του Τάε Κβον Ντο, του Καράτε, του κινεζικού μποξ και του Choy Lee Fut. Παρατήρησε ότι καμία τεχνική αυτοάμυνας δεν ήταν ολοκληρωμένη και έτσι κάνοντας ένα συγκερασμό των καλύτερων τεχνικών, προσθέτοντας και κάποιες νέες, δημιούργησε το Chapkoon-Do χάρη στο οποίο κέρδισε και το πρώτο Πανασιατικό Πρωτάθλημα πολεμικών τεχνών. Έκτοτε το Chapkoon-Do καθιερώθηκε πρώτα στη Σιγκαπούρη και έπειτα σε αρκετές χώρες της Ασία ως μια ολοκληρωμένη μορφή αυτοάμυνας

**Muay Thai** (Ταϊλανδέζικα: มวยไทย, RTGS: muai thai, προφέρεται [mūaj tʰāj] (Σχετικά με αυτό το soundlisten)), που μερικές φορές αναφέρεται ως "Thai boxing", είναι πολεμική τέχνη και μαχητικό άθλημα που χρησιμοποιεί εντυπωσιακά χτυπήματα μαζί με διάφορες τεχνικές. Αυτή η πειθαρχία είναι γνωστή ως «τέχνη

οκτώ άκρων», καθώς χαρακτηρίζεται από τη συνδυασμένη χρήση γροθιών, αγκώνων, γόνατων και ποδιών. Το Muay Thai έγινε ευρέως διαδεδομένος διεθνώς στα τέλη του 20ου έως του 21ου αιώνα, όταν οι δυτικοποιημένοι ασκούμενοι από την Ταϊλάνδη άρχισαν να αγωνίζονται σε αγώνες kickboxing και μικτών κανόνων, καθώς και αγώνες υπό τους κανόνες Muay Thai σε όλο τον κόσμο. Το επαγγελματικό πρωτάθλημα διέπεται από την επαγγελματική ένωση πυγμαχίας της Ταϊλάνδης (P.A.T), η οποία εγκρίθηκε από την αθλητική αρχή της Ταϊλάνδης (SAT).

Το Muay Thai σχετίζεται με άλλα στυλ πολεμικής τέχνης της ινδικής πολιτιστικής σφαίρας όπως Musti-yuddha, Muay Chaiya, Muay boran, Muay Lao, Lethwei, Pradal Serey και Tomoi. Το Muay Thai αναπτύχθηκε από το παραδοσιακό Muay Boran. [9] [10] Ένας ασκούμενος του Muay Thai είναι γνωστός ως nak muay. Οι δυτικοί ασκούμενοι στην Ταϊλάνδη ονομάζονται μερικές φορές nak muay farang, που σημαίνει «ξένος μπόξερ».

### 2.6.2 Νότια Αμερική

Η **Capoeira** (Πορτογαλική προφορά: [karu'ejɾe] ή [ka'pwɛjɾe]) είναι μια πολεμική τέχνη της Αγκόλας που συνδυάζει στοιχεία χορού, ακροβατικά και μουσική. Ασκείτο από σκλάβους Αφρικανούς στη Βραζιλία στις αρχές του 16ου αιώνα. Είναι γνωστή για τους ακροβατικούς και περίπλοκους ελιγμούς της, που συχνά περιλαμβάνουν χέρια στο έδαφος και ανεστραμμένο λάκτισμα. Δίνει έμφαση στις ρέουσες κινήσεις παρά στις σταθερές στάσεις. Το ginga, ένα βήμα λικνίσματος, είναι συνήθως το επίκεντρο της τεχνικής. Η πιο ευρέως αποδεκτή προέλευση της λέξης capoeira προέρχεται από τις λέξεις Tupi ka'a ("δάσος") raũ ("στρογγυλό"), που αναφέρεται στις περιοχές χαμηλής βλάστησης στο εσωτερικό της Βραζιλίας όπου οι φυγάδες σκλάβοι θα κρύβονταν. Ένας ασκούμενος της τέχνης ονομάζεται capoeirista (Πορτογαλική προφορά: [kapuej'ristɐ]).

Ο χορός και η μουσική ενσωματώθηκαν στο σύστημα για να συγκαλύψουν το γεγονός ότι ασκούσαν τεχνικές μάχης. Μετά την κατάργηση της δουλείας στη Βραζιλία, η capoeira κηρύχθηκε παράνομη στα τέλη του 19ου αιώνα. Ωστόσο, μέχρι τη δεκαετία του 1920, οι αρχές άρχισαν να χαλαρώνουν την επιβολή της απαγόρευσης, και οι πολεμικοί καλλιτέχνες άρχισαν να ενσωματώνουν την τεχνική capoeira στις πρακτικές τους. Μέχρι τη δεκαετία του 1970, οι δάσκαλοι της capoeira άρχισαν να ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο, βοηθώντας την τέχνη να αναγνωριστεί και



να εξασκηθεί διεθνώς. Στις 26 Νοεμβρίου 2014, η Capoeira παραχωρήθηκε από την UNESCO ειδικής προστατευόμενης κατάστασης ως άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα, οι Πορτογάλοι αγόρασαν, πωλούσαν, εμπορεύονταν και μετέφεραν αφρικανικούς λαούς. Η Βραζιλία, με την τεράστια επικράτειά της, δέχτηκε σχεδόν το 40% αυτών των αφρικανικών λαών μέσω του εμπορίου σκλάβων του Ατλαντικού. Η πρώιμη ιστορία της capoeira καταγράφεται από ιστορικούς όπως ο Δρ Desch-Obi. Αρχικά, η παράδοση των προγόνων προήλθε από το Βασίλειο του Κονγκό και ονομαζόταν N'golo / Engolo (γνωστό ως Αγκόλα σήμερα). Ένας τύπος τελετουργικού χορού που χρησιμοποιούσε διάφορα στοιχεία κλοτσιών, κεφαλών, πυγμαχίας με χαστούκια, περπάτημα στα χέρια κάποιου, εξαπάτησης, διαφυγής κλπ. Ο σκοπός ήταν επίσης θρησκευτικός καθώς και οι δύο παρείχαν έναν σύνδεσμο για τη μετά θάνατον ζωή (που ήταν το αντίθετο του ζωντανού κόσμου ) και επέτρεψε σε ένα άτομο να διοχετεύσει τους προγόνους του στο χορό του. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια του χορού, ένα άτομο μπορεί να κατακτηθεί από έναν πρόγονο στο παρελθόν που ήταν ταλαντούχος στο N'golo. Αυτό θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε ένα πολεμικό περιβάλλον τόσο στον αγώνα όσο και στον πόλεμο που ονομάστηκε N'singa / ensinga. η διαφορά για το N'golo είναι ότι περιελάμβανε τη χρήση όπλων και την πάλη. Κατά το εμπόριο σκλάβων του Ατλαντικού, αυτή η παράδοση μεταφέρθηκε γύρω από την Αμερική. Βραζιλία (capoeira), Καραϊβική (Damnye) και Ηνωμένες Πολιτείες (χτύπημα και κλοτσιές).

Το **βραζιλιάνικο Jiu-Jitsu (BJJ)**; / dzu:'dzitsu: /; Πορτογαλικά: ['ziw 'zit (i) su], ['zu 'zit (i) su], [dzi'udzit (i) 'su], jiu-jitsubrasileiro) είναι μια πολεμική τέχνη και καταπολέμηση του αθλητισμού που βασίζεται σε επίγεια μάχη (ne-waza) και σε υποβολή. Επικεντρώνεται στην ικανότητα του να παίρνει έναν αντίπαλο στο έδαφος, να ελέγχει, να αποκτά κυρίαρχη θέση και να χρησιμοποιεί μια σειρά από τεχνικές για να τον αναγκάσει να υποβληθεί.

Αναπτύχθηκε γύρω στο 1920 από τους Βραζιλιάνους αδελφούς Carlos, Oswaldo, Gastão Jr., George και Hélio Gracie, αφού ο Carlos διδάχθηκε παραδοσιακό τζούντο Kodokan από έναν ταξιδιώτη ιαπωνικό judoka, Mitsuyo Maeda, το 1917. Αργότερα ανέπτυξαν το δικό τους αμυντικό σύστημα που ονομάζεται Gracie Jiu-Jitsu.

Το BJJ τελικά έγινε καθορισμένο αθλητικό άθλημα μέσω των καινοτομιών, των πρακτικών και της προσαρμογής των Gracie Jiu-Jitsu και Judo, καθιστώντας απαραίτητη πολεμική τέχνη για το MMA. Διοικητικά όργανα όπως το IBJJF

εργάζονται παγκοσμίως και καθορίζουν τους κανόνες και τα πρότυπα που πρέπει να διεξαχθούν σε διαγωνισμούς BJJ.

Το BJJ περιστρέφεται γύρω από την ιδέα ότι ένα μικρότερο, πιο αδύναμο άτομο μπορεί να υπερασπιστεί με επιτυχία ενάντια σε έναν μεγαλύτερο, ισχυρότερο, βαρύτερο αντίπαλο, χρησιμοποιώντας μοχλό και κατανομή βάρους, κάνοντας τον αγώνα στο έδαφος και χρησιμοποιώντας μια σειρά από κρατήσεις και υποβολές για να τους νικήσει. Η προπόνηση BJJ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αθλητικές μάχες και σε καταστάσεις αυτοάμυνας. Η φιγούρα, που συνήθως αναφέρεται ως "κυλιόμενο" μέσα στην κοινότητα του BJJ και η ζωντανή διάτρηση παίζει σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη του ασκούμενου. Το BJJ μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος προώθησης της φυσικής κατάστασης, του χαρακτήρα και ως τρόπου ζωής.

Το **Jeet Kune Do** είναι μια υβριδική πολεμική τέχνη που επηρεάζεται έντονα και προσαρμόζεται από την προσωπική φιλοσοφία και τις εμπειρίες του πολεμικού καλλιτέχνη Bruce Lee. Σε αντίθεση με τις πιο παραδοσιακές πολεμικές τέχνες, το Jeet Kune Do δεν είναι σταθερό ή μοτίβο και είναι μια φιλοσοφία με καθοδηγητικές ιδέες. Ονομάστηκε για την έννοια περιφραξης της παρακολούθησης ή επίθεσης όταν ο αντίπαλός του πρόκειται να επιτεθεί, οι ασκούμενοι του Jeet Kune Do πιστεύουν στην ελάχιστη προσπάθεια με μέγιστο αποτέλεσμα και ακραία ταχύτητα.

Η JKD πιστεύει ότι η καλύτερη άμυνα είναι μια ισχυρή επίθεση, εξ ου και η αρχή της «αναχαίτισης γροθιάς». Για να επιτεθεί κάποιος άλλο χέρι-χέρι, ο εισβολέας πρέπει να πλησιάσει τον στόχο. Αυτό παρέχει την ευκαιρία στο άτομο που δέχεται επίθεση να "παρακολουθεί" το επιθετικό κίνημα. Η αρχή της υποκλοπής μπορεί να εφαρμοστεί σε κάτι περισσότερο από την παρεμπόδιση της πραγματικής φυσικής επίθεσης. μη λεκτικές ενδείξεις (λεπτές κινήσεις για τις οποίες ο αντίπαλος μπορεί να αγνοεί) μπορεί επίσης να γίνουν αντιληπτές ή να «υποκλαπούν», και έτσι χρησιμοποιούνται προς όφελος κάποιου. Οι «πέντε τρόποι επίθεσης», κατηγορίες που βοηθούν τους ασκούμενους του JKD να οργανώσουν το ρεπερτόριό τους, αποτελούν τις επιθετικές διδασκαλίες του JKD. Οι έννοιες του "Stop hits & stop kick," και "ταυτόχρονη ζύμωση και διάτρηση" βασίζονται στην έννοια των κινήσεων ενός υγρού που επιτίθενται κατά την άμυνα (σε συστήματα όπως η περιφραξη έρέε και το Wing Chun), συνθέτουν τις αμυντικές διδασκαλίες του JKD. Αυτά τροποποιήθηκαν για άοπλες μάχες και εφαρμόστηκαν στο πλαίσιο JKD από τον Lee για να συμπληρώσουν την αρχή της παρακολούθησης.

Το **Kickboxing** είναι μια ομάδα αθλητικών αγώνων που βασίζονται σε κλοτσιές και διάτρηση, που αναπτύχθηκαν ιστορικά από καράτε αναμειγμένα με πυγμαχία. Το Kickboxing ασκείται για αυτοάμυνα, γενική φυσική κατάσταση ή ως άθλημα επαφής. Το ιαπωνικό kickboxing ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του 1950, με διαγωνισμούς από τότε. Το αμερικανικό kickboxing ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970 και έγινε γνωστό τον Σεπτέμβριο του 1974, όταν η Επαγγελματική Ένωση Καράτε (PKA) πραγματοποίησε το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Ιστορικά, το kickboxing μπορεί να θεωρηθεί υβριδική πολεμική τέχνη που σχηματίζεται από το συνδυασμό στοιχείων διαφόρων παραδοσιακών στυλ. Αυτή η προσέγγιση έγινε όλο και πιο δημοφιλής από τη δεκαετία του 1970, και από τη δεκαετία του 1990, το kickboxing συνέβαλε στην εμφάνιση μικτών πολεμικών τεχνών μέσω περαιτέρω υβριδοποίησης με τεχνικές μάχης εδάφους από τη βραζιλιάνικη jiu-jitsu και τη λαϊκή πάλη.

Δεν υπάρχει ενιαίο διεθνές κυβερνητικό όργανο. Οι διεθνείς κυβερνητικοί φορείς περιλαμβάνουν την Παγκόσμια Ένωση Οργανισμών Kickboxing (επίσης γνωστή ως WAKO), την Παγκόσμια Ένωση Kickboxing, την International Sport Karate Association, την Διεθνή Ομοσπονδία Kickboxing και το World Kickboxing Network, μεταξύ άλλων. Κατά συνέπεια, δεν υπάρχει ούτε ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα kickboxing, και οι τίτλοι πρωταθλητών εκδίδονται από μεμονωμένες προσφορές, όπως το Glory, ONE Championship, K-1, SUPERKOMBAT και το Kunlun Fight μεταξύ άλλων. Οι περιόδους που διοργανώνονται υπό διαφορετικά κυβερνητικά όργανα εφαρμόζουν διαφορετικούς κανόνες, όπως επιτρέποντας τη χρήση γόνατων ή σφιγκτήρων κ.λπ.

### 2.6.3 Ρωσία

**Sambo** (Ρωσικά: сáмбо, προφέρεται [sambə]) είναι μια σοβιετική πολεμική τέχνη, ένα διεθνώς ασκούμενο μαχητικό άθλημα και ένα αναγνωρισμένο στυλ ερασιτεχνικής πάλης που περιλαμβάνεται από την UWW στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Πάλης μαζί με τη Ελληνορωμαϊκή πάλη και ελευθέρως πάλης.

Προήλθε από τη Ρωσική SFSSR στη Σοβιετική Ένωση. Η λέξη sambo είναι αρκτικόλεξο του romanization samozashchita bez oruzhiya (Ρωσικά: самозащита без оружия), το οποίο κυριολεκτικά μεταφράζεται σε «αυτοάμυνα χωρίς όπλα». Η σωστή, επίσημη αγγλική ορθογραφία, εγκεκριμένη από την USA Wrestling και την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή των ΗΠΑ, είναι το SOMBO.

Το Sambo είναι σχετικά μοντέρνο από τότε που η ανάπτυξή του ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του 1920 από το Σοβιετικό NKVD και τον Κόκκινο Στρατό για να βελτιώσει τις ικανότητες μάχης από χέρι σε χέρι των στρατιωτών. Προοριζόταν να είναι μια συγχώνευση των πιο αποτελεσματικών τεχνικών άλλων πολεμικών τεχνών.

Οι πρωτοπόροι του sambo ήταν οι Viktor Spiridonov και Vasili Oshcherkon. Ο Oshcherkon πέρασε αρκετά χρόνια ζώντας στην Ιαπωνία και εκπαιδευοντας στο Judo υπό τον ιδρυτή του Kano Jigoro. Ο Oshcherkon πέθανε στη φυλακή ως αποτέλεσμα της Μεγάλης Εκκαθάρισης αφού κατηγορήθηκε ότι ήταν Ιαπωνός κατάσκοπος.

Ο Spiridonov και ο Oshcherkon ανέπτυξαν ανεξάρτητα δύο διαφορετικά στυλ, τα οποία τελικά γονιμοποιήθηκαν και έγιναν αυτό που είναι γνωστό ως sambo. Σε σύγκριση με το σύστημα του Oshcherkon, που ονομάζεται «ελεύθερη πάλη» στη Ρωσία (γνωστό στη Δύση ως πάλη catch-as-catch-can ή απλά πάλη πάλης), το στυλ του Spiridonov ήταν πιο ήπιο και λιγότερο βάνουσο. Ήταν επίσης λιγότερο εξαρτώμενο από τη δύναμη, το οποίο σε μεγάλο βαθμό οφειλόταν σε τραυματισμούς που υπέστη ο Spiridonov κατά τη διάρκεια του Α Παγκοσμίου Πολέμου.

Ο Anatoly Kharlampiev, φοιτητής του Βασίλι Οστσέπκοφ, θεωρείται επίσης ιδρυτής του sambo. Το 1938, αναγνωρίστηκε ως επίσημο άθλημα από την All-Union Sports Committee της ΕΣΣΔ.

#### 2.6.4 Γαλλία

Το **Savate** (γαλλική προφορά: [sa'vat]), επίσης γνωστό ως boxe française, savate boxing, γαλλικό μποξ ή γαλλικό foot fighting, είναι ένα γαλλικό αθλητικό αγώνα kickboxing που χρησιμοποιεί τα χέρια και τα πόδια ως όπλα που συνδυάζουν στοιχεία του αγγλικού μποξ με χαριτωμένες τεχνικές κλοτσιών.

Επιτρέπονται μόνο λακτίσματα ποδιών, σε αντίθεση με ορισμένα συστήματα όπως το Muay Thai, τα οποία επιτρέπουν τη χρήση των γόνατων ή των ποδιών. Το Savate είναι μια γαλλική λέξη για το "παλιό παπούτσι ή μπότα". Οι Savate μαχητές φορούν ειδικά σχεδιασμένες μπότες.

#### 2.6.5 Ισραήλ

Το **Krav Maga** είναι ένα στρατιωτικό σύστημα αυτοάμυνας και μάχης που αναπτύχθηκε για τις δυνάμεις άμυνας του Ισραήλ (IDF) και τις ισραηλινές δυνάμεις ασφαλείας που προέρχονται από έναν συνδυασμό τεχνικών που προέρχονται από την

πυγμαχία, την πάλη, το τζούντο, το Aikido και Καράτε. Το Krav Maga είναι γνωστό για την εστίασή του στις πραγματικές καταστάσεις και την εξαιρετική αποδοτικότητά του. Προήλθε από την πολεμική εμπειρία του Ούγγρου-Ισραηλινού πολεμικού καλλιτέχνη Imi Lichtenfeld, ο οποίος χρησιμοποίησε την εκπαίδευσή του ως μπόξερ και παλαιστή, ενώ υπερασπίστηκε την εβραϊκή συνοικία ενάντια σε φασιστικές ομάδες στην Μπρατισλάβα της Τσεχοσλοβακίας, κατά τη διάρκεια των μέσων έως αργά 1930. Στα τέλη της δεκαετίας του 1940, μετά το ψευδώνυμό του στην Υποχρεωτική Παλαιστίνη, άρχισε να παρέχει μαθήματα σχετικά με την εκπαίδευση μάχης σε αυτό που επρόκειτο να γίνει το IDF.

Από την αρχή, η αρχική ιδέα του Krav Maga ήταν να ακολουθήσει τις πιο αποτελεσματικές και πρακτικές τεχνικές άλλων στυλ μάχης (αρχικά ευρωπαϊκή πυγμαχία, πάλη και μάχες στο δρόμο) και να τις κάνει να διδαχθούν γρήγορα σε στρατιωτικούς- στρατιώτες. Ο Krav Maga έχει μια φιλοσοφία που δίνει έμφαση στην επιθετικότητα, και ταυτόχρονα αμυντικούς και επιθετικούς ελιγμούς. Το Krav Maga χρησιμοποιήθηκε από τις ειδικές δυνάμεις των δυνάμεων του Ισραήλ, τις δυνάμεις ασφαλείας και από τις κανονικές μονάδες πεζικού. Έχουν αναπτυχθεί και υιοθετηθεί στενά σχετικές παραλλαγές από ισραηλινές οργανώσεις επιβολής του νόμου και πληροφοριών. Υπάρχουν διάφοροι οργανισμοί που διδάσκουν παραλλαγές του Krav Maga διεθνώς. Επιπλέον, υπάρχουν δύο τύποι αυτής της πολεμικής τέχνης. ένας τύπος χρησιμοποιείται στις ισραηλινές δυνάμεις ασφαλείας και ένας τύπος χρησιμοποιείται για μη στρατιωτικούς σκοπούς.

### **2.6.6 Ινδία**

Οι **ινδικές πολεμικές τέχνες** αναφέρονται στα συστήματα μάχης της ινδικής ηπείρου. Χρησιμοποιείται μια ποικιλία όρων για τις αγγλικές φράσεις «Ινδικές πολεμικές τέχνες», που συνήθως προέρχονται από πηγές Dravidian. Αν και φαίνεται να υπονοούν συγκεκριμένους κλάδους (π.χ. τοξοβολία, ένοπλες μάχες), από τους Κλασικούς χρόνους χρησιμοποιήθηκαν γενικά για όλα τα συστήματα μάχης.

Μεταξύ των πιο κοινών όρων σήμερα, το śāstra-vidyā, είναι μια ένωση των λέξεων śāstra (όπλο) και vidyā (γνώση). Η Dhanurveda προέρχεται από τις λέξεις για το τόξο (dhanushya) και τη γνώση (veda), την «επιστήμη της τοξοβολίας» στην ουρά Puranic λογοτεχνία, που αργότερα εφαρμόστηκε στις πολεμικές τέχνες γενικά. ως ένας από τους παραδοσιακούς δεκαοκτώ κλάδους της «εφαρμοσμένης γνώσης» ή της Urvaveda, μαζί με τη shastrashastra ή τη στρατιωτική επιστήμη. Ένας μεταγενέστερος όρος, το

yuddha kalā, προέρχεται από τις λέξεις yuddha που σημαίνει μάχη ή μάχη και kalā που σημαίνει τέχνη ή δεξιότητα. Ο σχετικός όρος śāstra kalā (φωτισμένο όπλο τέχνης) συνήθως αναφέρεται ειδικά σε ένοπλους κλάδους. Ένας άλλος όρος, το yuddha-vidyā ή «γνώση μάχης», αναφέρεται στις δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στο πεδίο της μάχης, που περιλαμβάνουν όχι μόνο την πραγματική μάχη, αλλά και τους σχηματισμούς και τη στρατηγική μάχης. Οι πολεμικές τέχνες μαθαίνονται και εξασκούνται συνήθως στις παραδοσιακές ακχαρίες.

### 2.6.7 Πυγμαχία

Η **πυγμαχία** είναι ένα άθλημα μάχης στο οποίο δύο άτομα, που συνήθως φορούν προστατευτικά γάντια και άλλο προστατευτικό εξοπλισμό, όπως περιτύλιγμα χεριών και στοματικά προστατευτικά, ρίχνουν το ένα στο άλλο για ένα προκαθορισμένο χρονικό διάστημα σε ένα δαχτυλίδι μποξ.

Η ερασιτεχνική πυγμαχία είναι ένα άθλημα Ολυμπιακών και Κοινοπολιτειακών Αγώνων και είναι ένα τυπικό προσάρτημα στα περισσότερα διεθνή παιχνίδια - έχει επίσης το δικό του Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Η πυγμαχία εποπτεύεται από έναν διαιτητή για μια σειρά διαστημάτων ενός έως τριών λεπτών που ονομάζονται γύροι.

Ένας νικητής μπορεί να επιλυθεί πριν από την ολοκλήρωση των γύρων όταν ένας διαιτητής θεωρεί έναν αντίπαλο ανίκανο να συνεχίσει, να αποκλείσει έναν αντίπαλο ή να παραιτηθεί από έναν αντίπαλο. Όταν ο αγώνας φτάσει στο τέλος του τελικού του γύρου με τους δύο αντιπάλους να παραμένουν ακίνητοι, οι βαθμολογίες των κριτών καθορίζουν τον νικητή. Σε περίπτωση που και οι δύο μαχητές κερδίσουν ίσα σκορ από τους κριτές, οι επαγγελματικοί αγώνες θεωρούνται ισοπαλία. Στην Ολυμπιακή πυγμαχία, επειδή πρέπει να δηλωθεί νικητής, οι κριτές απονέμουν το διαγωνισμό σε έναν μαχητή με τεχνικά κριτήρια.

Ενώ οι άνθρωποι έχουν πολεμήσει στη μάχη με το χέρι από την αυγή της ανθρώπινης ιστορίας, οι πρώτες ενδείξεις αθλητικών αγώνων με πυγμή χρονολογούνται από την αρχαία Εγγύς Ανατολή την 3η και 2η χιλιετία π.Χ. Τα πρώτα αποδεικτικά στοιχεία για τους κανόνες πυγμαχίας χρονολογούνται από την Αρχαία Ελλάδα, όπου η πυγμαχία ιδρύθηκε ως ολυμπιακό παιχνίδι το 688 π.Χ. Η πυγμαχία εξελίχθηκε από βραβεία βραβείων του 16ου και 18ου αιώνα, κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία, στον πρόδρομο του σύγχρονου μποξ στα μέσα του 19ου αιώνα με την εισαγωγή του 1867 του Marquess of Queensberry Rules.

Η πιο γνωστή απεικόνιση της πυγμαχίας προέρχεται από ανακούφιση των Σουμέρων στο Ιράκ από την 3η χιλιετία π.Χ. Ένα ανάγλυφο γλυπτό από την Αιγυπτιακή Θήβα (περίπου 1350 π.Χ.) δείχνει τόσο τους μπόξερ όσο και τους θεατές. Αυτές οι πρώτες απεικονίσεις της Μέσης Ανατολής και της Αιγύπτου έδειξαν διαγωνισμούς όπου οι μαχητές είτε γυμνοί είτε είχαν μια μπάντα που στήριζε τον καρπό. Τα πρώτα αποδεικτικά στοιχεία για την καταπολέμηση της γροθιάς με τη χρήση γαντιών βρίσκονται στη Μινωική Κρήτη (περίπου 1500–1400 π.Χ.).

Στην αρχαία Ινδία υπήρχαν διάφοροι τύποι πυγμαχίας. Οι πρώτες αναφορές στο *musti-yuddha* προέρχονται από κλασικά έδρα των Βεδικών όπως το *Ramayana* και το *Rig Veda*. Το *Mahabharata* περιγράφει δύο μαχητές που εγκιβωτίζουν με σφιγμένες γροθιές και πολεμούν με κλωτσιές, χτυπήματα με δάχτυλα, χτυπήματα στο γόνατο και κεφαλές. Οι *Duels* (*niyuddham*) πολέμησαν συχνά μέχρι θανάτου. [Παραπομπή απαιτείται] Κατά την περίοδο των Δυτικών *Satrap*s, ο κυβερνήτης *Rudradaman* - εκτός από το ότι είναι καλά γνώστης των "μεγάλων επιστημών" που περιελάμβαναν ινδική κλασική μουσική, σανσκριτική γραμματική και λογική - λέγεται ότι ήταν ένας εξαιρετικός ιππέας, ηνίοχος, αναβάτης ελέφαντα, ξιφομάχος και μπόξερ. Το *Gurbilas Shemi*, ένα κείμενο Σιχ του 18ου αιώνα, δίνει πολλές αναφορές στο *musti-yuddha*.

Στην Αρχαία Ελλάδα ο μποξ ήταν ένα καλά ανεπτυγμένο άθλημα και απολάμβανε σταθερή δημοτικότητα. Σε Ολυμπιακούς όρους, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην 23η Ολυμπιάδα, 688 π.Χ. Οι μπόξερ θα ανέβαζαν δερμάτινα λουριά γύρω από τα χέρια τους για να τα προστατεύσουν. Δεν υπήρχαν γύροι και οι μπόξερ πολέμησαν μέχρι που ένας από αυτούς αναγνώρισε ήττα ή δεν μπορούσε να συνεχίσει. Οι κατηγορίες βάρους δεν χρησιμοποιήθηκαν, πράγμα που σημαίνει ότι τα βαρέων βαρών είχαν την τάση να κυριαρχούν. Το στιλ της πυγμαχίας που ασκείται τυπικά χαρακτήρισε μια προχωρημένη στάση αριστερού ποδιού, με το αριστερό βραχίονα ημι-εκτεταμένο ως προστατευτικό, εκτός από το ότι χρησιμοποιείται για χτύπημα, και με το δεξί χέρι να είναι έτοιμο να χτυπήσει. Ήταν το κεφάλι του αντιπάλου που στοχεύτηκε κυρίως, και υπάρχουν λίγα στοιχεία που δείχνουν ότι η στόχευση του σώματος ήταν κοινή.

Η πυγμαχία ήταν ένα δημοφιλές άθλημα θεατών στην Αρχαία Ρώμη. Οι μαχητές προστάτευαν τις αρθρώσεις τους με δερμάτινα λουριά τυλιγμένα γύρω από τις γροθιές τους. Τελικά χρησιμοποιήθηκε σκληρότερο δέρμα και το λουρί έγινε όπλο.

Μεταλλικά καρφιά εισήχθησαν στα λουριά για να φτιάξουν το πέταλο. Διοργανώθηκαν μαχητικές εκδηλώσεις στα ρωμαϊκά αμφιθέατρα.

Το σύγχρονο άθλημα προέκυψε από παράνομους χώρους και παράνομη πάλη βραβείων και έχει γίνει εμπορική επιχείρηση πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων. Η πλειοψηφία των νέων ταλέντων προέρχεται ακόμα από περιοχές που έχουν πληγεί από τη φτώχεια σε όλο τον κόσμο. Ακόμα και στις ΗΠΑ, μέρη όπως οι πόλεις της Νέας Υόρκης και το Σικάγο έχουν δημιουργήσει πολλά υποσχόμενα νεαρά ταλέντα. Σύμφωνα με τον Ρούμπιν, "η πυγμαχία έχασε την έκκλησή της με την αμερικανική μεσαία τάξη και οι περισσότεροι από τους οποίους τα κουτιά στη σύγχρονη Αμερική προέρχονται από τους δρόμους και είναι μαχητές του δρόμου.

Η ερασιτεχνική πυγμαχία συναντιέται σε συλλογικό επίπεδο, στους Ολυμπιακούς Αγώνες, στους Αγώνες της Κοινοπολιτείας, στους Ασιατικούς Αγώνες κ.λπ. Η ερασιτεχνική πυγμαχία έχει ένα σύστημα βαθμολόγησης πόντων που μετρά τον αριθμό των καθαρών χτυπημάτων που προσγειώθηκαν παρά της σωματικής βλάβης. Οι περιόδους αποτελούνται από τρεις γύρους τριών λεπτών στους Ολυμπιακούς και Κοινοπολιτειακούς Αγώνες, και τρεις γύρους τριών λεπτών σε μια εθνική περίοδο ABA (Ερασιτεχνική Ένωση Πυγμαχίας), ο καθένας με ένα διάστημα ενός λεπτού μεταξύ των γύρων.

Οι αγωνιζόμενοι φορούν προστατευτικά καλύμματα κεφαλής και γάντια με λευκή λωρίδα ή κύκλο κατά μήκος της άρθρωσης. Υπάρχουν περιπτώσεις, ωστόσο, όπου δεν απαιτούνται λευκά γάντια, αλλά μπορεί να φορεθεί οποιοδήποτε συμπαγές χρώμα. Το λευκό άκρο είναι απλώς ένας τρόπος για να διευκολύνει τους κριτές να πετύχουν καθαρές επιτυχίες. Κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να έχει τα χέρια του τυλιγμένα σωστά, πριν από τον αγώνα, για πρόσθετη προστασία και πρόσθετο μαξιλάρι κάτω από τα γάντια. Τα γάντια που φοριούνται από τους μαχητές πρέπει να έχουν δώδεκα ουγγιές σε βάρος, εκτός εάν οι μαχητές ζυγίζουν κάτω από 165 κιλά (75 κιλά), επιτρέποντάς τους έτσι να φορούν γάντια δέκα ουγγιών. Μια γροθιά θεωρείται γροθιά σκορ μόνο όταν οι μπόξερ συνδέονται με το λευκό τμήμα των γαντιών. Κάθε γροθιά που προσγειώνεται καθαρά στο κεφάλι ή τον κορμό με επαρκή δύναμη απονέμεται ένας βαθμός. Ένας διαιτητής παρακολουθεί τον αγώνα για να διασφαλίσει ότι οι ανταγωνιστές εφαρμόζουν μόνο νόμιμα χτυπήματα. Μια ζώνη που φοριέται πάνω από τον κορμό αντιπροσωπεύει το χαμηλότερο όριο των γροθιών - κάθε μπόξερ που προσγειώνεται επανειλημμένα χαμηλά χτυπήματα κάτω από τη ζώνη αποκλείεται. Οι διαιτητές διασφαλίζουν επίσης ότι οι μπόξερ δεν



χρησιμοποιούν τακτικές κράτησης για να αποτρέψουν τον αντίπαλο να ταλαντεύεται. Εάν συμβεί αυτό, ο διαιτητής χωρίζει τους αντιπάλους και τους διατάζει να συνεχίσουν τον μποξ. Η επαναλαμβανόμενη εκμετάλλευση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να τιμωρηθεί ή τελικά να αποκλειστεί ένας μπόξερ. Οι διαιτητές θα σταματήσουν τον αγώνα εάν ένας πυγμάχος τραυματιστεί σοβαρά, εάν ένας πυγμάχος κυριαρχεί σημαντικά στον άλλο ή εάν το σκορ είναι σοβαρά ανισορροπημένο. Οι ερασιτεχνικές περιόδους που τελειώνουν με αυτόν τον τρόπο μπορεί να σημειωθούν ως "RSC" (διαιτητής σταμάτησε το διαγωνισμό) με σημειώσεις για έναν αντίπαλο εκτός κατηγορίας (RSCO), έναν αντίπαλο (RSCOS), τον τραυματισμό (RSCI) ή τον τραυματισμό στο κεφάλι (RSCH).

Οι επαγγελματικοί αγώνες είναι συνήθως πολύ μεγαλύτεροι από τους ερασιτεχνικούς αγώνες, συνήθως κυμαίνονται από δέκα έως δώδεκα γύρους, αν και οι τετράτροχες μάχες είναι συχνές για λιγότερο έμπειρους μαχητές ή μαχητές συλλόγων. Υπάρχουν επίσης κάποιες επαγγελματικές περιόδους δύο και τριών γύρων, ειδικά στην Αυστραλία. Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα, ήταν σύνηθες για τους αγώνες να έχουν απεριόριστους γύρους, που τελειώνουν μόνο όταν ένας μαχητής σταματήσει, ωφελώντας μαχητές υψηλής ενέργειας όπως ο Jack Dempsey. Δεκαπέντε γύροι παρέμειναν το διεθνώς αναγνωρισμένο όριο για αγώνες πρωταθλήματος για το μεγαλύτερο μέρος του 20ού αιώνα έως τις αρχές της δεκαετίας του 1980, όταν ο θάνατος του μπόξερ Kim Duk-κοο ώθησε τελικά το Παγκόσμιο Συμβούλιο Πυγμαχίας και άλλες οργανώσεις να επιβάλουν στον επαγγελματία πυγμαχία για να μειώσουν το όριο σε δώδεκα γύρους.

Η κεφαλή δεν επιτρέπεται σε επαγγελματικούς αγώνες και οι μπόξερ επιτρέπεται γενικά να κάνουν πολύ μεγαλύτερη ζημιά πριν σταματήσει ένας αγώνας. Ανά πάσα στιγμή, ο διαιτητής μπορεί να σταματήσει τον διαγωνισμό εάν πιστεύει ότι ένας συμμετέχων δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του λόγω τραυματισμού. Σε αυτήν την περίπτωση, ο άλλος συμμετέχων απονέμεται τεχνική νίκη σε νοκ άουτ. Ένα τεχνικό νοκ-άουτ θα απονεμηθεί επίσης εάν ένας μαχητής προσγειώσει μια γροθιά που ανοίγει μια περικοπή στον αντίπαλο, και ο αντίπαλος θεωρείται αργότερα ότι δεν είναι ικανός να συνεχίσει από έναν γιατρό λόγω της περικοπής. Για το λόγο αυτό, οι μαχητές συχνά χρησιμοποιούν cutmen, των οποίων η δουλειά είναι να αντιμετωπίζει περικοπές μεταξύ γύρων, έτσι ώστε ο μπόξερ να μπορεί να συνεχίσει παρά την περικοπή. Εάν ένας μπόξερ σταματήσει απλά να παλεύει, ή αν η γωνιά του σταματήσει τον αγώνα, τότε ο νικητής μπόξερ απονέμεται επίσης μια τεχνική νίκη

νοκ-άουτ. Σε αντίθεση με τον ερασιτεχνικό μποξ, οι επαγγελματίες άνδρες μποξέρ πρέπει να είναι γυμνοί.

### 2.6.8 Αφρική (Νιγηρία – Αγκόλα - Σομαλία)

Το **Dambe** είναι μια πολεμική τέχνη του λαού Hausa από τη Νιγηρία. Οι αγωνιζόμενοι σε έναν τυπικό αγώνα στοχεύουν να υποτάξουν ο ένας τον άλλο σε συνολική υποβολή κυρίως εντός τριών γύρων. Συχνά οδηγεί σε σοβαρούς σωματικούς τραυματισμούς, όπως σπασμένα σαγόνια. Οι μποξέρ καλούνται με τη λέξη Hausa "daæmaænga".

Η παράδοση κυριαρχείται από ομάδες ψαράδων και κρεοπωλών της Χάουσα. Τον περασμένο αιώνα εξελίχθηκε από φυλές αυτών των επαγγελματιών που ταξιδεύουν σε χωριά κατά την αγροτική περίοδο κατά τη συγκομιδή, ενσωματώνοντας μια πρόκληση μάχης από τους ξένους στην τοπική ψυχαγωγική γιορτή. Παραδοσιακά, επίσης, εξασκούταν ως τρόπος για τους άνδρες να ετοιμαστούν για τον πόλεμο, και πολλές από τις τεχνικές και την ορολογία αναφέρονται στον πόλεμο. Σήμερα, εταιρείες μποξέρ ταξιδεύουν εκτελώντας υπαίθριους αγώνες συνοδευόμενες από τελετή και μουσική, σε όλες τις παραδοσιακές πατρίδες της Hausa της βόρειας Νιγηρίας, του νότιου Νίγηρα και του νοτιοδυτικού Τσαντ.

Το άθλημα έχει λάβει την κύρια προσοχή από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Νεολαίας και Αθλητισμού Ανάπτυξης της Νιγηρίας. Η υπουργός δεσμεύθηκε τον Δεκέμβριο του 2019 να δημιουργήσει ένα εθνικό πρωτάθλημα και να συνεργαστεί με την Dambe Sport Association για να σχηματίσει μια ομοσπονδία για τη διοργάνωση διαγωνισμών και τουρνουά εντός και εκτός Νιγηρίας. Τα σχέδια είχαν ήδη ξεκινήσει πριν από την πανδημία COVID-19, όπου έπληξε τη χώρα στις αρχές του 2020.

Το **Engolo** ή το **NGolo** (λέξη Kikongo που σημαίνει δύναμη, δύναμη) είναι μια παράσταση τελετουργικής μάχης από διάφορες εθνικές ομάδες γύρω από τον ποταμό Cunene στη νότια Αγκόλα. Η πρώτη αναφορά του στη λογοτεχνία έγινε από τον Albano Neves e Sousa σε μια σειρά σχεδίων που έδειχναν διάφορες τεχνικές και τις ομοιότητές τους με την αфро-βραζιλιάνικη μορφή τέχνης της Capoeira στη δεκαετία του 1960. Είναι μία από τις πολλές αφρικανικές πολεμικές τέχνες της Αφρικανικής Διασποράς στην Αμερική.

Ο Neves e Sousa περιέγραψε ως μέρος μιας τελετής του περάσματος, του Omuhelo, ανάμεσα σε νεαρά αγόρια που αγωνίζονται για μια νύφη στο διαγωνισμό, και των

οποίων οι τεχνικές προέρχονταν από τον περίεργο τρόπο με τον οποίο οι Ζέβρες πολεμούν μεταξύ τους.

Στο βιβλίο του «Fighting for Honor», καθώς και το άρθρο του «Combat and Crossing of the Kalunga», ο Desch Obi παρουσιάζει παραλληλισμούς μεταξύ του κυκλικού χώρου που χρησιμοποιείται στο Engolo και των ανεστραμμένων τεχνικών με την κοσμολογία Kalunga, στον οποίο ο κόσμος πνεύματος-προγόνων είναι ανεστραμμένος ως ένας κόσμος αντιθέτων: όπου οι άνδρες περπατούν στα πόδια τους, τα πνεύματα περπατούν στα χέρια τους, όπου οι άνδρες είναι μαύροι, τα πνεύματα είναι λευκά, όπου οι άνδρες φτάνουν στις μέγιστες φυσικές τους ικανότητες στη ζωή, οι πρόγονοι φτάνουν στην κορυφή της πνευματικότητας τους. Δηλώνει ότι οι άνδρες στην εκτέλεση του engolo με τις ανεστραμμένες θέσεις του συνδέονται σωματικά και πνευματικά με τους προγόνους και με συγκεκριμένους προγόνους πολεμιστές του παρελθόντος.

Το **Istunka**, επίσης γνωστό ως isgaraac, είναι ένα φεστιβάλ που διοργανώνεται κάθε χρόνο στο Afgooye της Σομαλίας για τη νέα χρονιά της Σομαλίας. Το τουρνουά αναπτύχθηκε κατά τη μεσαιωνική περίοδο Ajuran, και συγκεντρώθηκε τον 19ο αιώνα υπό το Σουλτανάτο του Geledi. Αποτελείται από αρκετές ομάδες που εμπλέκονται μεταξύ τους σε μαζική μάχη, γιορτάζεται παράλληλα με άλλες τελετές όπως ο Νταμπσίιντ.

Το τουρνουά Istunka αναπτύχθηκε τον Μεσαίωνα, κατά την περίοδο Ajuran. Γιορτάζονταν κάθε χρόνο τη νέα χρονιά της Σομαλίας μαζί με άλλα φεστιβάλ όπως το Nowruz. Το φεστιβάλ πολεμικών τεχνών αργότερα έγινε ένα κεντρικό τουρνουά υπό το Σουλτανάτο του Geledi. Κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Σουλτάνου Αχμέτ Γιουσούφ, δημιουργήθηκαν ξεχωριστές ομάδες, καθμία από τις οποίες υποστηρίχθηκε από ένα συγκρότημα ποιητών, γυναικών τραγουδιστών και ομάδων χορού καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού.

Στη σύγχρονη εποχή, το φεστιβάλ εξελίχθηκε σε τοπικό αξιοθέατο, ιδιαίτερα κατά τη δεκαετία του 1970 και του 80. Εξακολουθεί να ασκείται ετησίως στη νότια περιοχή Afgooye. Η ίδια η εκδήλωση αποτελείται από μια μαζική μάχη μεταξύ των ανθρώπων που κατοικούν σε κάθε πλευρά της κοίτης του ποταμού στην πόλη Afgooye. Συμβολίζοντας την υπεράσπιση της κοινότητας και της τιμής κάποιου, συμπίπτει με την έναρξη της κύριας περιόδου συγκομιδής. Το Istunka εμφανίστηκε αρχικά με πλήρη εξοπλισμό μάχης, με άξονες, σπαθιά και σιλέτα. Ωστόσο, για λόγους

ασφαλείας, οι ερμηνευτές αντικατέστησαν αργότερα αυτά τα όπλα με μεγάλα μπαστούνια.

Το **Tahtib** (Αιγυπτιακά Αραβικά: تحطيب tahtīb) είναι ο όρος για μια παραδοσιακή πολεμική τέχνη που αγωνίζεται με ραβδί που αρχικά ονομάστηκε fan a'nazaha wa-tahtib ("η τέχνη του να είσαι ειλικρινής και ειλικρινής μέσω της χρήσης του ραβδιού"). Η αρχική πολεμική εκδοχή του tahtib αργότερα εξελίχθηκε σε έναν αιγυπτιακό λαϊκό χορό με ένα ξύλινο ραβδί. Συνήθως περιγράφεται στα Αγγλικά ως "ραβδί χορός", "ζαχαροκάλαμος χορός", "ραβδί χορού παιχνίδι", ή ως τελετουργική μακέτα μάχη συνοδεύεται από μουσική. Σήμερα, η λέξη tahtib περιλαμβάνει τόσο την πολεμική πρακτική όσο και την τέχνη της παράστασης. Εφαρμόζεται κυρίως σήμερα στην Άνω Αίγυπτο. Το Tahtib εκτελείται τακτικά για τουρίστες στο Λούξορ και τον Ασουάν.

Το ραβδί που χρησιμοποιείται στο tahtib έχει μήκος περίπου 4 πόδια και ονομάζεται asa, asaya, assaya ή nabboot. Συχνά αποτυγχάνει σε μεγάλα σχήματα οκτώ σχήματα σε όλο το σώμα με τέτοια ταχύτητα που η μετατόπιση του αέρα είναι δυνατά.

Τα παλαιότερα ίχνη tahtib βρέθηκαν σε χαρακτηριστικά από τον αρχαιολογικό χώρο του Abusir, μια εκτεταμένη νεκρόπολη της περιόδου του Παλαιού Βασιλείου, που βρίσκεται στα νοτιοδυτικά προάστια του Καΐρου. Σε μερικά από τα ανάγλυφα της Πυραμίδας της Σαχάρας (δυναστεία V, περ. 2500 π.Χ.) οι εικόνες και οι επεξηγηματικές λεζάντες είναι ιδιαίτερα ακριβείς και ακριβείς στην απεικόνιση τους που φαίνεται να είναι στρατιωτική εκπαίδευση χρησιμοποιώντας ραβδιά. Το άθλημα με τοξοβολία και πάλη, ήταν τότε μεταξύ των τριών κλάδων του πολέμου που διδάσκονταν στους στρατιώτες.

### **2.6.9 Αίγυπτος - Σουδάν**

#### **Egyptian-Stick-Fencing.jpg**

Τρεις από τους 35 τάφους της νεκρόπολης του Μπένι Χασάν (Δυναστείες XI-XII, 1900 - 1700 π.Χ.) κοντά στην πόλη της Μίνια, περιέχουν χαρακτηριστικά που δείχνουν σκηνές του Ταχτίμπ. Παρόμοια χαρακτηριστικά φαίνονται στον αρχαιολογικό χώρο της Tell el Amarna (Δυναστεία XVIII, 1350 π.Χ.), περίπου 60 χλμ νότια της Μίνια. Εκτός από το ρόλο του ως στρατιωτική εκπαίδευση, οι αγώνες tahtib ήταν επίσης δημοφιλείς στους αγρότες και τους αγρότες. Τα πρώτα αποδεικτικά στοιχεία για την εορταστική αναπαράσταση του Ταχτίμπ φαίνονται μόνο στη Νέα Αυτοκρατορία (1500 - 1000 π.Χ.), όπως φαίνεται από τα χαρακτηριστικά στα τείχη του Λούξορ και της

Σακκάρα. δημοφιλής τέχνη από άντρες κατά τη διάρκεια γάμων και εορτασμών. Πιστεύεται ότι το tahtib αναπτύχθηκε ως παιχνίδι ή παράσταση τέχνης σε αυτό το πολιτικό πλαίσιο.

«Η **Νούμπα** του Σουδάν της Αφρικής εξασκούσε μια μορφή πάλης πολεμικών τεχνών πάνω από 2.800 χρόνια πριν τον Χριστό. Σε καμία γωνιά του κόσμου δεν μπορούν να διεκδικήσουν μια τόσο μακρά και αδιάκοπη παράδοση πολεμικών τεχνών. Αυτή η μορφή πολεμικών τεχνών, η οποία περιελάμβανε όπλα καθώς και οχύρωση, και σίγουρα κενή αυτοάμυνα άνθισε στην 12η δυναστεία της Αιγύπτου. Η πάλη Nuba είναι η αυθεντική πολεμική τέχνη από την οποία επωφελήθηκαν αργότερα όλη η Αφρική, η Ασία και η Ευρώπη.

Οι άνθρωποι και ο πολιτισμός της Νούμπα βρίσκονται στο σημερινό Σουδάν. Οι Νούμπα είναι οι άνθρωποι που είναι πιο κοντά στην παράδοση και την εμφάνιση, στους Αρχαίους Νουβικούς της αρχαιότητας. Η πάλη της Νούμπα είναι σχεδόν ίδια με εκείνη των αρχαίων Νουβίων. Στους τάφους και τα μνημεία που χρονολογούνται από τη 12η δυναστεία της αρχαίας Κιμίτ. ανυπαρξία, οι Νουβίοι ήταν γνωστοί ως οι μεγαλύτεροι μαχητές στον κόσμο και αυτή η φήμη κράτησε μέχρι την εποχή των Αρχαίων Ελλήνων.

Αυτό σημαίνει ότι η πάλη Nuba είναι το παλαιότερο αδιάσπαστο σύστημα πολεμικών τεχνών. Στα Όρη της Νούμπα και σε όλο το σημερινό Σουδάν, η Νούμπα εξασκείται με όπλα και επίσης χρησιμοποιεί μια τεχνική με άδειο χέρι παρόμοιο με το Αϊκίντο. Η πάλη Nuba είναι η αυθεντική πολεμική τέχνη από την οποία επωφελήθηκαν αργότερα όλη η Αφρική, η Ασία και η Ευρώπη. Η πάλη της Νούμπα εξακολουθεί να ασκείται σήμερα στο Νότιο Σουδάν ως μέρος των τελετών.

### **3. Ηθική ανάλυση της Πάλης – Ο ρόλος του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής**

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στην χρονική ανάλυση, η πάλη αποτελεί κεντρικό στοιχείο της φυσικής αγωγής από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας.

Η ηθική βάση στοχεύει και ταυτίζεται με τους στόχους της φυσικής αγωγής και είναι: α) η αυτοπειθαρχία, β) η διεύρυνση των προσωπικών ορίων, γ) η αλληλεγγύη, δ) η ευγενής άμιλλα, ε) ο σεβασμός του αντιπάλου, στ) η κοινωνική ένταξη, ζ) η καταπολέμηση κάθε είδους διακρίσεων, η) το ομαδικό πνεύμα, η ανεκτικότητα και θ) το έντιμο παιχνίδι.

Είναι σημαντικό ο καθηγητής φυσικής αγωγής και οφείλει να αναγνωρίζει τα κίνητρα των νέων ασκούμενων μέσω της προσωπικής επαφής μαζί τους, του διαλόγου έχοντας ως στόχο την σκιαγράφιση τόσο του χαρακτήρα όσο και των κινήτρων που τους ωθούν προς την εξάσκηση των φυσικών τους τάσεων. Κρίνεται επίσης αναγκαίο η προσαρμογή του τρόπου διδασκαλίας στην περίπτωση του κάθε αθλητή με την χρήση των κατάλληλων ασκήσεων - παραινέσεων.

Σε τεχνικό επίπεδο, ο καθηγητής φυσικής αγωγής καθοδηγεί τους αθλητές/τριες, καθορίζοντας: α) το περιεχόμενο, β) το είδος των ασκήσεων που εκτελεί ο καθένας. Σε ηθικό επίπεδο λειτουργεί ως καθοδηγητής των εσωτερικών ορμών χρησιμοποιώντας λόγο και παραινέσεις που συνάδουν με την ηθική η οποία διέπει το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθαι, την ευγενή άμιλλα, την αλληλεγγύη και το ομαδικό πνεύμα.

Ο έλεγχος του καθηγητή φυσικής αγωγής αποκτά μεγαλύτερη αξία στην διαδικασία της παλαιστικής αντιπαράθεσης σε σχέση με τα άλλα αθλήματα μονομαχιών. Αυτό συμβαίνει, διότι στην πάλη υπάρχουν λαβές επικίνδυνες για τη σωματική ακεραιότητα οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν ως και στον θάνατο (π.χ. λαβές πνιγμού). Ο ασκούμενος με την συμβολή του καθηγητή φυσικής αγωγής - προπονητή, μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του και να αναπτύσσει τους λεπτούς χειρισμούς που απαιτούν οι λαβές, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την εγκράτεια του σε ακραίες καταστάσεις.

Τέλος, ως μία προσπάθεια αποσυμβολισμού της παλαιστικής αντιπαράθεσης, όπως αυτή αναφέρεται στους πλατωνικούς διαλόγους, παρατηρείται η συνάφεια της πάλης με την ανάπτυξη της φιλίας μέσα στην κοινωνία και της αναζήτησης της αλήθειας.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μέθοδος που πραγματοποιήθηκε για την εκπόνηση της εργασίας αυτή στηρίζεται στην βιβλιογραφική έρευνα. Η μέθοδος αφορούσε τη μελέτη της ήδη υπάρχουσας ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας με στόχο να χρησιμοποιηθεί σε θεωρητικά συμπεράσματα.

Οι πληροφορίες που αφορούν το βιβλιογραφικό μέρος της εργασίας ανακτήθηκαν από την αναζήτηση αρθρογραφίας από ιστοσελίδες που αφορούσαν τα είδη της πάλης και αναζητήθηκαν από ιστοσελίδες (π.χ. Google Scholar). Τα άρθρα αφορούσαν την πολυπολιτισμικότητα της πάλης. Τα άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν αφορούσαν το θέμα της εργασίας. Ήταν στην αγγλική γλώσσα. Πραγματοποιήθηκε μετάφραση και χρησιμοποίησε εκείνων των στοιχείων που εξυπηρετούσαν τους σκοπούς της εργασίας. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν στην αναζήτηση των άρθρων ήταν οι: types of wrestling, wrestling multiculturalism, historical facts.

#### IV. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στις αναλύσεις που προηγήθηκαν έγινε προσπάθεια προσδιορισμού του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει η εξάσκηση στην πάλη στην φυσική αγωγή των νέων ανθρώπων.

Μέσω της ιστορικής αναδρομής, φαίνεται η διαχρονικότητα και πολυπολιτισμικότητα της πάλης, όχι μόνον από την παρουσία της σε αθλητικές διοργανώσεις και εορτές αλλά και ως στοιχείο της διαπαιδαγώγησης των νέων.

Ακόμη αναδεικνύεται ο παγκόσμιος-πολυπολιτισμικός χαρακτήρας του αθλήματος της πάλης. Ως κυρίαρχο στοιχείο της ανθρώπινης φύσης η πάλη κάνει αισθητή την παρουσία της σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης αποτελώντας κομμάτι του καθημερινού βίου. Όπως φάνηκε και από τα στοιχεία της εργασίας η πάλη είναι προσιτή και οικεία σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φυλετικών και πολιτισμικών καταβολών. Ως στοιχείο, επιπλέον, της κουλτούρας των λαών αναδεικνύεται η συμβολή της στην καλλιέργεια μίας ορθής βιωματικής γνώσης.

Μέσω της συστηματικής άσκησης της πάλης μπορεί να ενισχυθεί η φυσική κατάσταση ενός ατόμου:

η δύναμη,

η αντοχή,

η ταχύτητα,

η ευελιξία,

ο συντονισμός κίνησης κ.λπ. καθώς ασκείται όλο το σώμα και ενεργοποιείται ολόκληρο το μυϊκό σύστημα.

Πέρα από τη συμβολή στη φυσική κατάσταση, η πάλη έχει επίσης οφέλη για την ψυχική υγεία, συμβάλλοντας στην αυτοεκτίμηση, τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματική και πνευματική ευεξία. Για το λόγο αυτό, μια σειρά από σχολές πολεμικών τεχνών έχουν επικεντρωθεί αποκλειστικά σε θεραπευτικές πτυχές, δίνοντας έμφαση στην ιστορική πτυχή της αυτοάμυνας ή της μάχης.

Επιρροές πολεμικών τεχνών μπορούν επίσης να βρεθούν στο χορό, το θέατρο και ιδιαίτερα την κινεζική όπερα, από τις οποίες η όπερα του Πεκίνου είναι ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα. Αυτή η δημοφιλής μορφή δράματος χρονολογείται από τη δυναστεία των Τανγκ και συνεχίζει να αποτελεί παράδειγμα του κινεζικού πολιτισμού. Ορισμένες κινήσεις πολεμικών τεχνών μπορούν να βρεθούν στην κινεζική όπερα και κάποιες πολεμικές τέχνες μπορούν να βρεθούν ως ερμηνευτές στις κινεζικές όπερες.



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

"Dictionary". Dictionary.com. 10 March 2010.

Lorge, Peter (2012). *Chinese Martial Arts From Antiquity to the Twenty-First Century*. Cambridge: Cambridge University Press.

"Dictionary". Oxford Dictionaries Online. 26 February 2011.

Herbert, C. (2019). Remember "An Ode to 'Kung Faux'— The us Martial Arts and Hip-Hop", DJBooth.net.

Hoad, P. (2012). "Why Bruce Lee and kung fu films hit home with black audiences". *The Guardian*.

Wisdom, B. (2017). "Know Your Hip-Hop History: The B-Boy". *Throwback Magazine*.

Friedman, C. (2017). "Kung Fu Influences Aspects of Hip Hop Culture like Break Dancing".

Χαμάκος, Θ. (1995). *Ελληνική Πάλη, Ιστορική Αναδρομή*.

Δερβένης, Κ., Λυκιαρδόπουλος, Ν. (2005). *Πολεμικές Τέχνες στην Αρχαία Ελλάδα και τη Μεσόγειο, Εκδόσεις Έσοπτρον*.

Μουρατίδης, Ι. (2010). *Ιστορία φυσικής αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου κόσμου*.

Κάσση, Λ., (2012). Η θέση των πλατωνικών Νόμων στο έργο του Πρόκλου – Προς μία αναβίωση της πολιτικής φιλοσοφίας, ο Πλάτων επανέρχεται στην Αθήνα, Πανεπιστήμιο Πατρών.

Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 46 (5), 468-478.

Kinningham, R. B., & Gorenflo, D. W. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (5), 810-813.

Gibbs, A. E., Pickerman, J., & Sekiya, J. K. (2009). Weight management in amateur wrestling. *Sports Health*, 1 (3), 227-230.

Mikheev, M., Mohr, C., Afanasiev, S., Landis, T., & Thut, G. (2002). Motor control and cerebral hemispheric specialization in highly qualified judo wrestlers. *Neuropsychologia*, 40 (8), 1209-1219.

B. Hartmann, A. Fetz-Hartmann, (2012). The importance of coordination in freestyle wrestling. *The official journal of the International Network of Wrestling Researchers*. 2 (1), pp.48

Bonis, M., Loftin, M., (2011). Seasonal bone density and body composition changes in high school wrestlers. *The official journal of the International Network of Wrestling Researchers*. 1 (1), pp.42.