

KARATE \* TAEKWONDO \* JUDO \* AIKIDO \* WING TSUN \* KICKBOXS \* MUAY THAI \* ESCRIMA \* WU SHU \* BOKS \* GÜREŞ

# BD

# Avcı Wing Tsun Avcı Escrima

BODY BUILDING FITNESS  
& DÖVÜŞCÜNÜN DÜNYASI

Yıl:6 Sayı:20 Haziran 2005 Fiyatı:1,5 YTL (KDV Dahil)



*Judo*

*Avrupa Şampiyon Kulüpler*



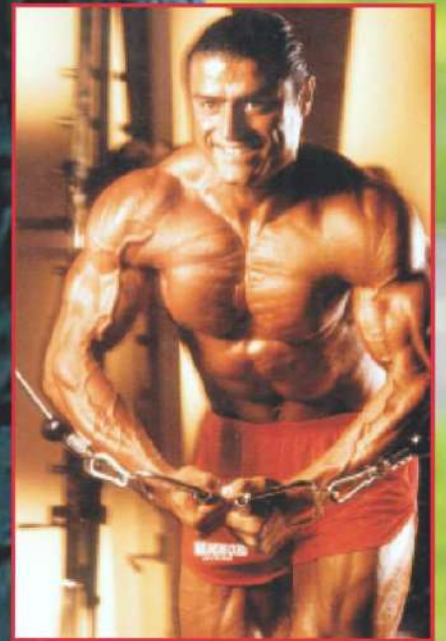
*Taekwondo*

*Yıldızlar İstanbul Şampiyonası*



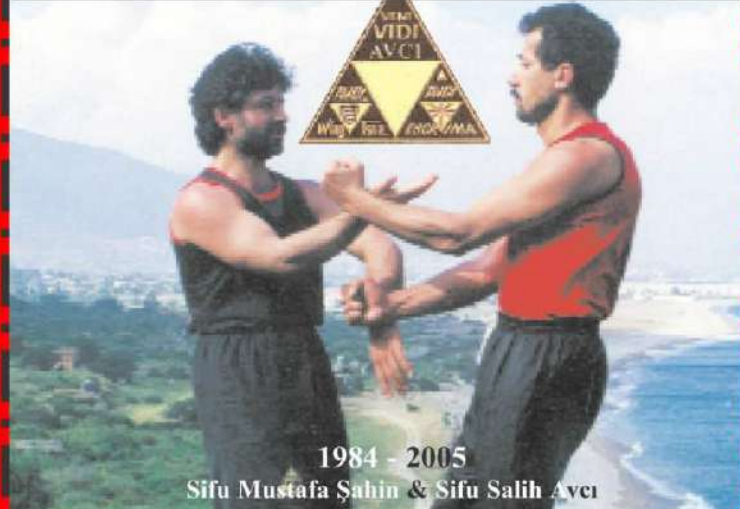
*Karate*

*Kulüpler Şampiyonası Yalova*



*Yağ Yakma Makinesi*

# WTEO TÜRKİYE



1984 - 2005

Sifu Mustafa Şahin & Sifu Salih Avcı

**Etkili \*Kolay \*Pratik \*Gerçek \*Kullanışlı  
\*Uygulanabilir Bir Savunma Sanatı**

**Sifu Mustafa Şahin**

Avcı Wing Tsun-Avcı Escrima Dövüş Sanatları Okulları

Tarlabası Bulvarı No:128/2 Taksim Beyoğlu - İSTANBUL

Tel-Faks: (0212) 254 04 61 Gsm: (0532) 212 12 25

[www.wteotr.org](http://www.wteotr.org)

İstanbul

\*Şirinevler \*Yayla \*Merter \*Şişli \*Üsküdar \*Kadıköy \*Göztepe  
\*Beylikdüzü

Ankara \*İzmir \*Samsun



# BAKIRKÖY DO-SEM SPOR KULÜBÜ

Kartaltepe Mah. Bahar Sok. No:4 Bakırköy - İstanbul

**Tel: (0212) 543 89 36**

*Reis Sönmez*

5. Dan Uluslararası Hakem ve Milli Antrenör

\*Karate \*Judo \*Kickboks \*Aikido \*Kung-Fu

\*Aerobik \*Bay - Bayan Zayıflama, Kilo Alma



# REİS SÖNMEZ SPOR KULÜBÜ

Bağcılar Cad. No:98/1 Haznedar Güngören - İstanbul

**Tel: (0212) 555 34 55**



## ABONE KAMPANYASI:

12 Sayı (Yayınlanmış Sayılar) + 12 Sayı = 18 Y

Hediye VCD Avcı Wing Tsun, Aikido, Jijutsu, Vücut Geliştirme

Posta Çeki Hesap No: 666697 Sirkeci - İS



# WTEO

**Avı Wing Tsun - Avcı Escrima Seminerleri**  
*Sifu Salih Avcı - Sifu Mustafa Şahin*



**\*23 Temmuz 2005 İstanbul Semineri**

**\*25 - 29 Temmuz Anamur 2. Yaz Semineri**

**İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni**  
Mustafa Şahin  
Gsm: (0532) 212 12 25

**Yazı İşleri Müdürü**  
Gülseren Aydın

**Haber ve Reklam Müdürü**  
Mehmet Fırat  
Gsm: (0536) 698 00 82

**Halkla İlişkiler**  
Hasan Fırat

**Branş Temsilcileri**  
**Karate - Reis Sönmez**  
Gsm: (0532) 374 26 58  
**Judo - Aydın Susuz**  
Gsm: (0532) 331 60 75

**Taekwondo - Cemal Kabadayı**  
Tel: (0212) 582 39 44

**Wu Shu - Temel Türkmen**  
Gsm: (0535) 611 98 13

**Yurt İçi Temsilcileri**  
**Konya - Şükrü Sak**  
Gsm: (0535) 942 96 25  
**Ankara - Serkan Bayraktar**  
Gsm: (0555) 452 95 27  
**İzmir - Ramazan Gökğöz**  
Gsm: (0535) 870 04 62  
**Samsun - Kenan Kara**  
Gsm: (0544) 499 76 60  
**G. Antep - Erdal Utlar**  
Gsm: (0533) 761 15 65  
**Şişli - Şerif Kaya**  
Gsm: (0536) 951 48 45  
**Ümraniye - Cem Yılmaz**  
Gsm: (0555) 479 50 05  
**Güngören - Cengiz Yurtlu**  
Gsm: (0532) 576 83 38  
**Zeytinburnu - Temel Türkmen**  
Gsm: (0535) 611 98 13

**Yurt Dışı Temsilcileri**  
**Amsterdam - Cumali Gülveren**  
**Paris - Miraç Seyhanlı**  
**Köln - Salim Avcı**  
**Tercüme**  
Ahmet Ata  
**Yayına Hazırlık**  
BD Dergisi  
Tel: (0212) 254 04 61  
**Baska**  
Dergah Ofset  
Tel: (0212) 446 00 79  
**Yayınlayan**  
Madison Tek. Rek. Danış. Ltd.Şti.  
Tel: (0212) 293 92 73  
**Abonelik İçin Hs. No.**  
Yapı Kredi Merte - 0032230-5  
Posta Çeki - 666697 Sirkeci  
**Web Site**  
www.bodydovuseu.kulubu.com  
**E. Posta**  
bodydovuscu@mynet.com  
**İdare Merkezi**  
Tarlabaşı Bulvarı No:128/2  
Taksim Beyoğlu - İST  
Tel: (0212) 254 04 61  
Cep: (0532) 212 12 25  
**Yayın Türü ve Baskı Tarihi**  
Yerel Süreli Yayın - 10 Haziran 2005

Değerli BD okuyucuları,

Yeni bir sayıda tekrar buluşmanın verdiği heyecan ve sevinçle sizleri selamlıyor bu sayımızı da çok beğeneceğinizi ümit ediyoruz.

Arkadaşlarımızın yaptığı araştırma ve çevirilerle faydalı konulara yer verirken, konularımızla yapılan söyleşilerle bilmediğiniz yönleriyle ekol ve ekol sahiplerini sizlerle tanıştırmaya çalışıyor, organizasyon ve faaliyetleri takip edip sporcularımızın heyecan ve coşkularına sizleri de ortak ederek camiamızda önemli bir boşluğu doldurduğumuza inanıyoruz.

Bugüne kadar hep birileri birşeyler yapsın diye bekledik durduk. Haber vermediğimiz halde, hakkımızda durduk yerde haber yapmıyorlar diye hep sızlandık. Kendi emek ve birikimleriyle ferdî olarak çıkarılmaya çalışılan yayınlara yeterli ilgi ve alakayı göstermeyip, malum basından karşılaştığımız kişilere gereğinden fazla alaka gösterdik. Ancak yine birşeyler elde edemeyince şikâyet etmeye başladık.

"Hak verilmez, alınır" anlayışı çerçevesinde biz diyoruz ki, artık beklemenin devri kapanmıştır. Biz üzerimize düşeni yapmak için çıktığımız bu yolda sizlerde üzerinize düşeni yapmaya davet ediyoruz.

Hedefimiz daha çok okuyucuya ulaşarak, haber bekleyen değil haber veren güçlü bir yayın organını camiamıza kazandırmak...

Sevgi ve Saygılarımla...

## Haydi Göreve!

**Dergimize ulaşamadığını söyleyen sporcuyu, antrenörü, hakem, yönetici, spor kulüpleri, salonlar, ve tüm spor severler!**

**Basın haber yapmıyor diye şikâyet etmenin ve beklemenin vakti geçmedi mi?**

Derginiz BD, her ay yeni araştırma, haber ve söyleşileriyle hazırlanarak baskıya giriyor ve temsilcilikleri aracılığıyla Türkiye ve Avrupa'da okuyucusuyla buluşuyor. Spor kulüpleri, Spor ssalonları, Federasyonlar, İl temsilcilikleri, Spor mağazaları ve Spor müsabakalarındaki katılımcılar başta olmak üzere değişik bölgelerdeki en işlek çarşı ve gezi yerlerinde (İstiklal Caddesi, Taksim, Bakırköy gibi...) dağıtılarak okuyucusuyla buluşuyor. Hedefimiz, daha çok okuyucuya ulaşarak branşlarımız ve sporcularımız hakkında kamuoyunu bilgilendirmek ve sahasında tek olduğumuz bu yayın hizmetinde çitayı daha yükseklere taşımak. Sizlerde branşınıza adına, bölgenizde dağıtım ve tanıtım yapmak için göreve davet ediyoruz.

**Dergiler temsilcilere ücretsiz olarak gönderilecektir.**

## Haber, Tanıtım ve Reklamlarınızın

**Dergimizde yayınlanmasını istiyorsanız, size telefon kadar yakınız.**

**Tel&Faks: (0212) 254 04 61  
Cep: (0532) 212 12 25**

## Dergimize Temsilciler Aranıyor!

**Dergimize, yurt içinde ve yurt dışında, uzakdoğu sporları ve Vücut Geliştirme branşlarında haber, tanıtım, ilan, reklam ve abone çalışmaları yapabilecek takım arkadaşları aranmaktadır. İlgilenen arkadaşların irtibata geçmeleri önemle rica olunur...**

**Tel&Fax: (0212) 254 04 61 Gsm: (0532) 212 12 25  
www.bodydovuseu.kulubu.com bodydovuscu@mynet.com**

## Düşünce Dünyamızdan

### Yin / Yang ve Kung Fu

"Bu kitap temel tekniklerle ilgili olduğundan bu kısım dahil etmeyi düşünmüyordum. Ancak sonradan okuyucuların Çin insanının (kültürünün) hayata bakışından birçok şey öğrenebileceğini düşünerek bu bölümü de eklemeye karar verdim.

Kung Fu'nun temel yapısı Yin / Yang teorisine dayanır. Basın olarak Yin / Yang birbirini tamamlayan ve sürekli olarak birbirine ve evrenle etkileşen kuvvetlerden oluşur. Çin kültürünün hayat anlayışını temsil eden Yin / Yang hayatın tüm kesimlerini etkiler. Ben bu yazıda sadece Yin / Yang'ın Kung Fu ile olan ilişkisini açıklamaya çalışacağım.

Yin / Yang sembollerindeki siyah kısım Yin'dir. Yin evrende var olan olumsuzluk, durğunluk, yumuşaklık, kadınsaklık, ay, karanlık, gece gibi kavramları temsil eder. Yang ise bunların zıttı olan olumluluğu, hareketliliği, serliği, erkekliği, güneş, aydınlığı ve günü temsil eder.

Yin / Yang tanımlanırken bir çok insanın düştüğü hata onu ikili (Yin ve Yang'ı birbirinin zıttı) olarak görmektir. Oysa Yin / Yang'ın temsil ettiği tekliği ikilik olarak algılamak hiç bir şey başarmamıza yardımcı olmaz. Gerçekten evrendeki herşeyin bir tamamlayıcı kısmı vardır ve bunları birbirine zıt, iki ayrı varlık olarak algılamak sadece insan zekası ve anlayışdır. Güneş ayın zıttı veya karsi değildir. Aksine ikisi birbirinden bağımsız ve birbirlerini tamamlayan varlıklardır ve hayatımız ikisinden herhangi biri olmadan evren işlemediği şekilde devam edemez. Aynı şekilde kadın ve erkek de birbirini tamamlayan. Kıscaksız Yin / Yang'ın temsil ettiği bu "birlik" hayatın devamlılığı için vazgeçilmezdir. Bisikletle bir yerlere ulaşmaya çalışan bir kişi pedalların ikisini birden aşağı, ikisini birden yukarı kaldırarak veya pedallara hiç basmadan bu işteğine ulaşamaz. Herlemek için pedallardan birini aşağı basarken diğerini yukarı kaldırmalıdır. Yani, herlemek pedalı aşağı basmak ve onu yukarı kaldırmak "birliğin" gerektirir. Pedalı aşağı basmak ve onu yukarı kaldırmak birbirinin sebebi ve sonucudur.

Yin/Yang sembollerinde beyaz kısmın içinde küçük siyah, siyah kısmın içinde de küçük beyaz bir nokta vardır. Bu durum hayatın dengasını ve birbirineyin uç noktalarında (olumlu veya olumsuz olsun) uzan süre var olamayacağını anlatır. Bu sebeple yumuşaklık serlikle ve sertlik yumuşaklıkla örtülmelidir ve Kung Fu dövüşçüsü bir yay gibi esnek olmalıdır. En sert ağaç dahi kolayca kırılabilirken, bambu rüzgarla birlikte esner. Yani Kung Fu'da veya herhangi başka bir stilde kişi yumuşak olmalı ama karyanlıkta tamamen teslim olmamalı, sağlam durmalı ancak sert olmamalı ve ne kadar kuvvetli olursa olsun yumuşaklığını muhafaza etmelidir. Eğer sağlandığın içinde yumuşaklık yoksa kişi gülele sayılmaz. Ancak sağlanlık yumuşaklık ile örtüldüğü zaman savunma asılmaz hale gelir. Asırlığa yönecek bile bunun kontrol etmek için onunla birlikte akarak yapmalıyız. İçine düşümlen birlikte akarak asırlıktan kurtulmanın gerçek yoludur. Yin/Yang hareketleri üç noktadan birine yönebildiğinde buna reaksiyon gösterir. Yin asırlığa yönebildiğinde Yang'ı dengeleyer. Aynı şekilde üç noktaya yaklaşan Yang Yin haline gelir. İşte bu yüzden Yin ve Yang birbirlerinin sebebi ve sonucudur. Örneğin, bir kişi çok çalıştıgında yorulur ve dinlenmek zorunda kalır (Yang'ın Yin'e) ve ancak dinlendikten sonra tekrar çalışabilir (Yin'den Yang'a). Ying ile Yang arasındaki bu değişim sürekli'dir. Yin / Yang kavramının Kung Fu'ya uygulanması Uyum Yasası olarak bilinir. Uyum Yasasının göre kişi ruhunun gücüyle uyumlu olmak ama karşı koymamalıdır. Örneğin eğer A, B'ye kuvvet uygularsa, B ne bu kuvvetin karşısında durmalı, ne de A'ya tamamen yol vermemelidir. B'nin yapması gereken kendisine uygulanan kuvveti duhu küçük bir kuvvetle karşılamak ve onun kendi yoluna devam etmesine izin vermektir. Tıpkı usta bir kasabın bıçağını kenige doğru değilde ona paralel kullanması gibi, bir Kung-Fu dövüşçüsü de rakibinin gücüne karşı değil onunla birlikte hareket etmeyi öğrenmelidir. Bu sonuçta rakibine galip gelmesini sağlar.

"Yukarıda açıklanmaya çalıştığım Yin / Yang teorisini anlatan Kung Fu dövüşçüsü serlik veya yumuşaklıkla bütünleşmesini gerektirir, anlık durumun gerektirdiği şekilde hareket etmesi gerektiğini bilir. Bu noktaya ulaşan bir insana hareketleri geleneksel formlar ve teknikler olmaksızın çıkar ve günlük hareketler haline gelir."

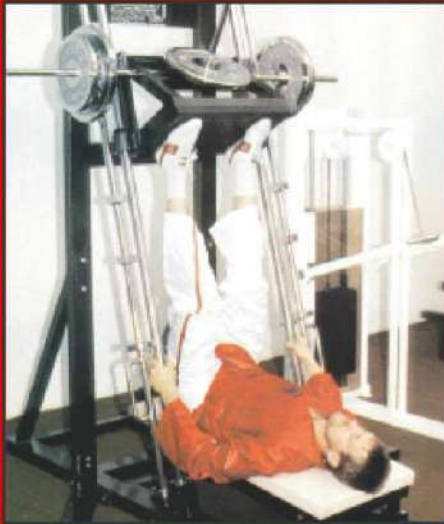
Bruce Lee  
Oakland, California  
Çeviri: Serkan Bayraktar



## Başarılı Müsabakanın Sırrı

# Doğru Hareketler

Dikkat edilmesi gereken bir noktada, ağırlıkları kaldırır, çeker, indirirken çalıştırdığımız kas gurubu haricindeki kaslardan yardım almamak, vücudumuzu ani hamleler, yüklenmelerden muhafaza etmektir. Mesela; biceps veya triceps çalışırken, omuzlara hatta bele yüklenmek, hem kas gelişiminde faydasız hemde zararlı bir çalışma metodudur.



düzeltilmesi kolda bulunmaz.

Antrenman sonrası esnetmelerde, kaslardaki laktik asit değerlerinin yükselmesi ve bu durumun glikojen oranıyla ayarlanması gereğinden, oldukça mühimdir. Kan dolaşımının hızlanması ve artması, vücudun asit değeri olan laktik asidin atılımını kolaylaştırıp, hızlandırır ki, bu da kasların ağır derecede asitleşmelerine mani olur. Bunun yanında kan içindeki, besin değerlerinin yayılımında artışaktır.

Temel esnetme tekniklerinin çeşitliliğinden dolayı, burada eğzersiz misallerini tek tek sıralayamayacağız. Yukarıdaki temel bilgilerin tabii ile yanlış bir şey yapmayacağınızdan emin olabilirsiniz.

### Kuvvet Antrenmanının Doğruları:

Kuvvet antrenmanı doğru yapılmasının bir sanat olduğuna ve bu sanatın bir veya birkaç güdüde öğrenilip tabii edilemeyeceğine inanıyoruz. Bu sanatı tanıyan, spor stüdyolarına gelen ve ağırlıklarla bir çocuğun oyuncaklarıyla oynamışçasına adeta oynayan, dünya çapında sporcular görürüz. Herhangi bir eğzersiz - tekniği yanlış uygulamayı birferce yolu vardır, doğru yapmanın yolu ise nadirdir. Ne yanlış yapılan eğzersiz - tekniklerin tabii neticesi sakatlanmaktır. Vücut geliştirme stüdyolarında veya fitness centerlerde, aylarca hasta senelerce antrenman yapan, altı kaval üstü şifhane tipli insanlara rastlarız. Bu tiplerin içi güçlü, vücudlarının üst kısmını çalıştırmak ve geliştirmek için ağırlık kaldırma ve hafiflik çekmez. Bu tipler, vücutlarına karşı gelebilecek herhangi bir zorluğa, sadece üst gövde yapılarının gücü ile karşı durabileceklerini zannederler. Odlar, ihmal ettikleri vücutlarının bel altı bölgelelerinden dolayı, bedenlerinin ve denli çökün bir görünüm arz ettiğinin farkında midirler deyiniz? Kim ağırlıklarla, doğru bir antrenman yapmak istiyorsa, bunun olmazsa olmazlarını öğrenmek ve öğrendiklerini yavaş yavaş tabii ederek, forma uygun hale gelmelidir. Kasları pompalama efektinden hygun vermi olabilmek için, içe ve dışa dönük çekimler, ağırlığı indirir ve kaldırırken azami konsantrasyon ve yavaş olmak, beklenmesi gereken sürelerle ilima gösterip, naset etmek, tekrarları yavaş ve sindirerek yapmak ve her çalıştırdan kas veya kas gurubunun hissedilerek, uygulandığı yararları göz önünde bulundurulmuş yapıya özen gösterilmelidir. Bilgin bu uygulamaları, vücudumuzun belli kaslarını, farklı antrenman tekniklerini tabii olup, zenginleştirerek geliştirmiz. Dikkat edilmesi gereken bir noktada, ağırlıkları kaldırır, çeker, indirirken çalıştırdığımız kas gurubu haricindeki kaslardan yardım almamak, vücudumuzu ani hamleler, yüklenmelerden muhafaza etmektir. Mesela; biceps veya triceps çalışırken, omuzlara hatta bele yüklenmek, hem kas gelişiminde faydasız hemde zararlı bir çalışma metodudur.

Teerübeli hallerlerin, Bromekanunin temel kaidelerine uydukları müddetçe, hafif kütolarla, hızlı ve seri kuvvet hareketleri yapmalarında tabii ki bir sakınca yoktur. Bu kısım şu sözlerle özetlemek mümkündür. Antrenmana başlamadan evvel, uyanma sürecini ihmal etmeyin! Ani ve hızlı, kasları çok edici hareketlerden, imyelerden, eklemeleriniz sizin için kıymetli ise sakının!

### Seytan İğrenil! Gerilme, burkulma, incilme:

Haddinden fazla gerilmiş bir metal yay veya zemberekten hali, sakatlanmış kırıy veya yeriden hemen hemen aynıdır. Çoğuşken hızlı açılan - ezeltlen dokübe, tabii hallerine bırakıldıklarında eski durumları-



nasyon hissinin gelişmesinde oldukça mühim fonksiyonlar üstlenir. Buna rağmen sadece esnetme ile de yetinmemek gerekir. İnsan vücudu hakkında temel malumatın yanı sıra, dokularımızın Bromekanunin hakkında edinilecek bilgide, sporcuların esnetme tekniklerini, bilinçli ve verimli bir şekilde kullanmalarına vesile olacaktır.

### Statik ve Balistik Esnetme:

Esnetme hareket ve eğzersizlerini, yalnız olarak yapılabileceği gibi, bir arkadaşınızla beraber de yapabiliriz. Eğer vücudumuzu yalnız başımıza esnek bir forma getirebiliyorsanız, aktif esnetme yapıyorsunuz demektir. Pasif esnetmede kuvvet kullanılır ve hakim vaziyette olan yanımızdaki arkadaşımızdır. Esnetme de bu iki çeşit temel stile, "statik esnetme" ve "Balistik esnetme" adını varıyor. Statik esnetmede, esnetme durumuna yavaşça ve iyumlu - ölçümlü bir şekilde geçilir ve esnetme halinde muayyen bir müddet kalırız. Bu teknik eklemelerimiz için tehlikesizdir. Balistik esnetmede ise, ani ve viledan hamle gücümüzün arkasına alıcı çabuk hareketlerle, esnetme amaliyesinden azami verimi almak amacıyla kullanılır. İki sebepten dolayı bu metod, emniyetsiz ve faydasızdır. Birincisi, balistik serit nispetinde olduğu gibi, dokularımız onlara uygulanan çekime - germe eylemine, muayyen bir direng ve kuvvetle karşılık verir. Çekime - germe eylemi çok ani ve çabuk olursa, kırıy ve

gerillerimiz haddinden fazla gerilir (şok geçirir), bu ani aksiyona gerekli reaksiyon gösteremeyeceğinden, sakatlanmalar kaçınılmazdır. Dulası kaslarımız, ani çekime - germe işlemine karşı, bütünlük kendilerini koruma reflekslerini harekete geçirirler. Dolayısıyla, bütünlük - toplamımız haldeki kaslardan, verimli esnetme eğzersizlerine mübapet cevap vermeleri beklenmez. Evlerimizde yalnız halde yapabileceğimiz, esnetme eğzersizleri için, basit ve kolay uygulanabilir teknikler vardır. Kaslarımız düzenli olarak, rahatsız olmaya başladığımız noktaya kadar gerimiz ve esnetmeyiz (acı duymayacağımız şekilde devam ediniz). Kaslarımızı baskı yanımızda ve uygun esnetme durumunda 20 sn durunuz. Bu durumda her halükarda antrenman öncesiyle sürdürüldüğü, krotlamayız. Düzenli bir şekilde antrenmanlarımızda da uygulayıp, kan taşıyıcımızın

na tam olarak dönmeyiz. Yaralanan - sakatlanan geriller, çok ender durumlarda tam olarak iyileşebilirler. Genellikle, eski sağlıklı duruma, tabii tezahül ve güçlenme erismeyiz. Bunun sebebi, yeterli kan alımının olmamasındandır. Daha evvel kemiklerinde burkulma yaşamış insanların, yeniden ve daha kolay sakatlanmalarını kuvvetle mütemeldir. Sıklıkla yaşanan burkulmaların ve aygün dış kısmının tara dönmemesi sebebi, mütemeldiyen azıyan gerillerin ayakta veya burkulmuş organlarla beraber taşınmasından dolayıdır. Bu durumu kelimenin tam anlamıyla bir "kısıt döngü" demek uygundur. Her yeni burkulmada gerillerin azıması sürer ve kemiklerin ağırlığı ve ağırlığına yavaş yavaş kaybolur ve güçlüğü hissedilir. İlk etapta yapılması gereken, ilihap önleyici ilaçlar, buz tedavisi, hareketlilik veya kemik alıcıya alma gibi önlemlerdir. Psikolojik terapilerde yeni ve taze burkulmalarda karşı yardımcı olabilir. Tedaviler netice vermez, kemik veya eklem stabilitesi sağlanmazsa, cerrahi müdahale ile cerrahi bağlanma kurulabilir ve sporcu yeniden hareket kabiliyetine kavuşur. Çabine halinde farklı cerrahi müdahaleler (mesela; ayakta alınacak bir kısıtın, kemik dış kısmının monte edilmesi gibi) mümkün ve uzun vadede başarılı neticeler alındığı vakide.

### Dikkat edilmesi gerekenler:

Uzun müddet spordan uzak kalması ve yeniden spora başlamak istiyorsanız, azami geritler ve yayılımı kaslar sebebiyle, çok kolay sakatlanabileceğinizi aklınızdan çıkarmamalıdır. Belli bir sporcu yapıyor fakat biray değiştirmek istiyorsanız, farklı kas gurupları devreye gireceğinden, yine çok dikkatli olmak zorundasınız. (mesela; yüzme den, koşma, bransing geçtiğinizde, bacak ve ayak kaslarına daha fazla dikkat etmeniz olacağı tabiidir) Koşmaya başlamadan evvel, bacak kaslarını geliştirmek için, yavaş yavaş merdiven çıkma, engelli koşu türleri ile uyanmaya gerekir. Birkaç hafta sonraında yumuşak zeminlerde koşmaya başlayabilirsiniz. Asfalt, beton vs. gibi sert zeminlerde koşmak, diz ve bel eklemlerinin yayılmasına müsade etmediği için, faydasızdan ziyade zararlıdır.

# Yağ Yakma Makinası!

Yağ deponuz fazlasıyla kullanılabilir kalorilerle doludur ve sizin hedefiniz diyet yoluyla, böylesine devasa ölçülerdeki enerji yedeklerini tüketmektir. Paradoksal bir durumla karşılaşıyorsunuz: bir ses veya bir his, diyetle başladıktan birkaç gün sonra yeteri kadar deponuzu doldurmadığınızı söylüyor, sanki bedeniniz yağa karşı bu yanıcı maddeyi yakmama yarışına giriyor...



Herhalde kendi kendinize sık sık gö gözdüğünüz vakitler olmuştur. Neçin her şey böylesine ters geliyor? Eğer bir diyet programına başlamış ve kısa bir müddet sonra motivasyonunuz tepsi taklak olursa, enerji ve emeklerinizin boşa gittiğini düşünmeye hakkınızdır. Boşa giden emekler düşüncesine paralel olarak antrenman yaptığınız klibelerin ağırlıklarında bir düşme olması da normaldir. Akabinde aynaya bir göz atarak duruşunuzla göreceğiniz mutsuzca söz korkutacaktır. Gayetiz kas yapmayı, bu niyetle antrenmanlara başlamış ve yağların eriyip, yerlerini kasa bırakmıştı zannetmişsiniz. Ama realite; kaslar birleştirilmiş küçülmüş, şekil olacığına bilakis küçülmüş hay olmayan bir görünümle karşılaşıyorsunuz. Ösüne üstlük sert olacığına yumuşak kaslar ve siz bu durumun tek sebebi yaptığınız diyetle bağlaşıyorsunuz. Ama bu size ağırtacak bir şey söyleyelim mi? Suç ne sizin diyet, ne de ölçülü oranda aldığınız destekleyici vitamin ve minerallerdir. Kabahati hemen hemen her zaman yaptığınız antrenman alışlığında aranmalıdır.

## Araza ve talep dengesindeki mutanama:

Yağ deponuz fazlasıyla kullanılabilir kalorilerle doludur ve sizin hedefiniz diyet yoluyla, böylesine devasa ölçülerdeki enerji yedeklerini tüketmektir. Paradoksal bir durumla karşılaşıyorsunuz: bir ses veya bir his, diyetle başladıktan birkaç gün sonra yeteri kadar deponuzu doldurmadığınızı söylüyor, sanki bedeniniz yağa karşı bu yanıcı maddeyi yakmama yarışına giriyor... Sanki arabanız deponuza keraciz ile fullenmiştir, neçinleri havada ağırta bu yaka, sizin arabanızda hiç bir işe yararıyız.

Araza misali, bedeninizin yapısı ve enerji kaynaklarının kullanımında gösterdiği elastikiyet ve uyum elbenden oldukça farklıdır. Vücutunuzun yapısı her tarsi enerjiyi yakıtlanacak, eritebilecek organları sahiptir. İnsan bedeni üç ana besin maddesi grubuna depodur. Bunlar karbohidratlar, yağlar ve proteinlerdir. Vitamin geliştiriciler açık sonunda bol bol karbohidrat ve protein tüketirler. Diyet düzenine geçtiklerinde ilk yapıları şey yağ tüketimini azaltarak, itimesi etipia da karbohidrat alımında kusmaya giderler. Protein tüketiminde ise çoğunlukla bir değürlük olmaz. Yüksek hatalar beslenme programında yapılmaktadır. Halbuki insan bedeni kolaylıkla bir enerji kaynağından diğereye geçiş oyun sağlayabilir. Mesela açık sonunda oldukça fazla

tüketilen karbohidrata alğan vücutunuz bu hali unutup hemen bir yağ yakma makinesi haline dönüştürülebilir. Fakat bu dönüşüm maalesef sorunuzu çözmeyecektir. Temelde, bu eibette bir dönüşüm mümkündür, fakat bu zımsedilğinden çok daha zor bir süreçtir.

Diyet budiyetinde karbohidrat tüketimini azaltığınızda, bedeniniz sadece bu enerji kaynağı ile yetinmeye çalışacaktır. Vitamin dokuları arasında yağ (yükünlü) gerektirir ve kasların depolama kapasitesini (kaymasını) gerektirir. Tabii çok az miktarda karbohidrat bulunacaktır vücutunuzda, fakat bu miktar hiç bir şekilde kalori ihtiyacınızı karşılayamazdır.

## ASTRENMANIN ÖSEMI

### Vücutunuz ne yapar:

Ü enerji kaynağının niteliğiyle uyumlu çalışmaya hazırdır. Buna göre kullanılabilir en ideal enerji kaynağı proteinlerdir. Proteinler kolayca kullanılabilir kaynaklar sunuldukları. Ve bu enerji kaynağı kasların tarafından da yetenice depolanmıştır. Bu şekilde enerji kullanımı uzun bir sürecin başlangıcı olabilir. Vücutunuz bir takım dokuları muhafaza ederek, onların alabileceği enerjiyi, kaslarda yoğunlaştırarak elde etmektedir.

### Neden vitaminler kötü bir yağ yakıcıdır:

Çel Arariz: Çöküklü ciltin-bilmeden-sıcaklığın yağ yakmasına mani oluyordur. Bu durumda antrenmanın niteliği, diyetinde beğenir olup olmayacağına da baya edici önem taşıyor. Tabii ki burada diyetin özünü anlamamız gerekir. Fakat, vücutunuz kalorisiz veya az kalorisiz beslenir oldukça iyi çalışır. Bundan da kas yapılarının itliği oranda büyük ölçüde enerjiye ihtiyaçları olacaktır (sadece antrenman zamanlarıyla sınırlı olmayan, normal günlerde de oynayan diyetler neticesi kaslar zayıflayacaktır) niteli olup, bir ayerlerin yolunda gitmediğini gösterecektir. Vitamin yağ deponularını nasıl tüketileceğini bir türlü bilememektedir, yeterli miktarda karbohidrat da alınmadığına göre sadece kaslardaki enerji kaynağı kalmaktadır. Vücutun formula, ölçülü görülmüş yerlere, misal, der ve ince görüncesinin sebebi de budur. Vitaminler, kasların büyük ve kuvvetli bir görüntüye ulaşması emerece eder. Hedefleri arasında vitamin yağın enerji kaynağı olarak görüp onu kullanmak yoktur. Hayatın birçok alanında olduğu gibi birçok şey denemek, sınamak ister ki, fayda devşirilsin. Eğer vücutunuzun yağ bir enerji kaynağı olarak tanıyıp, kullanmasını istiyorsanız, ona göre bir antrenman programı uygulamalısınız. Vitaminlerin antrenman programlarını etkisi maalesef bu gayeye hizmet etmemektedir. Bilakis tam tersi, yağ yakım oranını düşürücü bir antrenman programı izlenmektedir.

### Yağların bitirilmesi ve kas liflerinin özellikleri:

Her kas, iki kategoriye ayrılır: kas liflerinin bir birleşimidir. Birinci tip ve ikinci tip isimlerini alan kas kategorilerinden, II. Tip kas lifleri çabuk büyüyen gelişen bir hastayete sahip olduğundan vitamin geliştiricilerinin belli başlı hedeflerinden biridir. Tip II kas lifleri karbohidrat oldukça iyi bitirirler, kullanırken bunun tam tersi yağlar için geçerlidir. Birinci tip kas lifleri yağ yakılmasında oldukça iyi çalışır fakat ne veya yavaş büyüyen gelişimleri için bodybuilding için uygun değildir. İkinci tip kas lifleri yağ yakılmasında daha iyi çalışır... Sırt kilo almak, elastik bir banyeye sahip olmak gibiyle antrenman yapmaya bitirilen bir diyetle bitirilebilir. Akabinde bu kliber adalete dönüştürülebilir fakat bunun yanında gerektiğinden fazla da yağ deponuza olacaktır. Eğer görsünü, insan için olmazsa olmaz emereyette ise bitirilen tip kas liflerini kulaile almak zorundasınız... Ağır kliber ve ne olarak yapılan antrenmanların neticesinde II. Tip kas liflerinin çabuk gelişmesi amaçlanır fakat bu tip

antrenman I. Tip liflerin, II. Tip liflere dönüştürme yol açar ki, bu da I. Tip kas liflerinin azalmasına sebeptir. Dolayısıyla kas liflerinin akısı II. Tip kas liflerinden nitelikli olacaktır. Gerçi ara sıra da olsa I. Tip kas lifleri antrenmanla davis edilebilir ve çabuklukla fakat nadiren bu tip kas lifleri ayarılır. Uyumunca kullanımı bu süreçte çok önemli birerler bunsak. Çöküklü uyumunca birinci tip lifleri II. Tip liflere dönüştürme kolaylaştırıcı ve bu süreçte yardımcı olabilir. Bu diyet programının başlangıcında, dokuların belli kliberinde depolanmış yağ miktarı serbest kalır ve kamu kayarılır. Bu süreçte kasların yağ enerji kaynağı olarak kullanılması gerekir momentim. Bu süreç gerekli ve vücutta az bulunan minerallerle doğru orantıda desteklenirse yeterli kadar yağ kas yollarında toplanır. Fakat kasların kullanılması bitirecek yağ miktarı sınırlıdır. Kas hücrelerinin yağ alması, Lipoproteinler ise aynı verileri enzim ayarlar ve bitirilir kliber. Birinci tip kas lifleri yeterli miktarda Lipoproteinler ise enzimlere sahipken, II. Tip kas lifleri bundan mahrumdur. Dolayısıyla kasların serbest bir şekilde devri damı eden yağlar çok iyi alınmazlar. Kasın kasların yalnızca belirli ve sınırlı miktarda yağ alması müstakid, bitirilmesi sebebiyle çok miktarda Mitokondri ve Mitochondria transportuna muhtacdır. Oldukça mükem olan bir başka insan, yukarıda zikredilen adaptasyon sürecinin gerekliliği için doğru bir kas antrenmanının yapılması şarttır. Bu süreçte mesela, ergometri antrenmanında oldukça küçük bir bölümün bacak kasları tarafından yakılır ve kullanılır. Vücutun diğer bölümleri bu tip bir antrenmandan eli baş çıkar. Bu bodybuilding için birine problemdir. Başından beri zaten çok az yağ, kas hücrelerine girer ve bu yağ tip II kas liflerine bitirir üstelik oldukça yavaş bitirir. Özetlemek bitirilmeye ve gelişmeye elverişli olan II. Tip kas lifleri, kullanılacakları yağ alırken niteli ve ne şekilde antrenman yaparsanız yaparsanız az miktarda kullanılır. Bir enerji kaynağı olarak yağlar, yoğun kas bitirilmesinde kullanılması elverişli değildir. Bunun tabii neticesi de karbohidratları enerji kaynağı olarak yoğun bir şekilde, ararak kullanılması.





# Bedeninizi yağ yakma makinesine dönüştürün

Vücut yapısı kas yapmaya elverişli olanlar ve bu hedefte başarılı olanlar, yağ yakma, eritme hususunda hiç de problemsiz değildirler. Tersine de olabilir, yani yapısı gereği zayıf, ince bir vücut yapısına sahip olanlar, kilo almak ve büyük kaslara sahip olmak açısından problemlidirler.

kullanırken, yağ asitleri oldukça az kullanılmaktadır. Bu durumu açık sezonda pek problemli olmasa da, diyete başladığınızda karşınıza çıkacak önemli bir problemdir. Bu problemi üstesinden gelmek için I. Tip liflerin bütün kaslarınızca aktive edilmesi, yağ depolama kapasitenizi karşı metakol denemeselidir.

## Yağ asitlerinin düzenlenmesi:

Yağ asitlerinin birimlerinden bazıları kasların kasılması ve mitokondriyenin çalışmasıdır. II. Tip kas lifleri öncelikle karbondioksitleri enerji kaynağı olarak kullanırlar, dolayısıyla mitokondriyenin kullanımından zayıf durumdadırlar. Problem bodycilerin bir alışkanlıklar sebebiyle daha da zorlaşır ki, bu da vücudunun antrenman önce veya sonrasında karbondioksit metabolizmasını kullanmalarından. Eğer bu yönde karbondioksit miktarı yükseltilirse, vücut kasların yağları yedik veya ikinci enerji kaynağı girme ve kullanma süreci olduğundan daha beter hale gelir. Dolayısıyla yağ asidi düzenleme süreci başlamış olur. Antrenman öncesi ve sonrasında karbondioksit içecekleri tüketmeye "zararlı" deniyoruz, bilakis kas yapma sürecinde oldukça etkili bir maddedir. Demek istediğimiz şu. Antrenmanlarda karbondioksit metabolizmasını tüketerek ve karbondioksit nezdese enerji kaynağı olarak girilerek enerji miktarı vücudunuzu bu şekilde tutarak, diğer taraftan kaslarımız yağ asitlerini enerji kaynağı olarak kullanmasını katkılı bulmak ve beden vücudunuzun yağ yakmadığını gerekirse yere miterasyonunun yapılabileceğini. Karbondioksit içecekler aynı zamanda insülin göstergeci de yükseltir ki bundan dolayı bu yağ düzenleme için faydalıdır. Yani yağ asidi alıştırma sebep olmamak için açlıkta insülini göstergecinin yükselmesi her ne kadar yukarıda belirttiğimiz gibi yağ asidi düzenlemesi gerekirse de, az miktarda yüksek olan insülin göstergeci ideal kas gelişimine olmasa olmazlardandır. Velihsiz, kas yapma ve yağ yakma birbirlerinden tamamen farklı iki süreçtir. Vücut yapısı kas yapmaya elverişli olanlar ve bu hedefte başarılı olanlar, yağ yakma, eritme hususunda hiç de problemsiz değildirler. Tersine de olabilir, yani yapısı gereği zayıf, ince bir vücut yapısına sahip olanlar, kilo almak ve büyük kaslara sahip olmak açısından problemlidirler. Burada meselemiz insülinin biriminden tamamen farklı büyüklükte yapıları aynı aynı aktive edilmesi gerektiğini teşhis yaptığımız ki, verimli sonuçlar alınabilir.

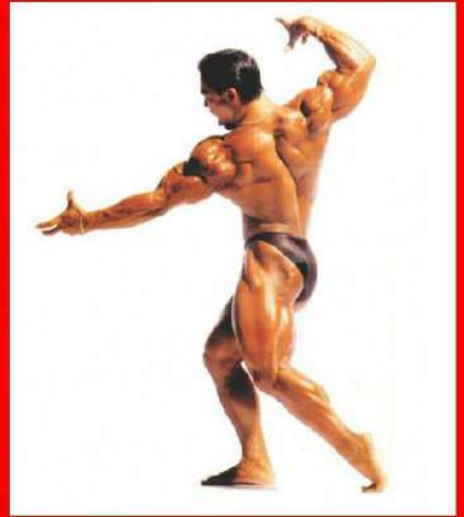
## Yağ depolama ve bu yolu:

Temelde yağlar mümkün olan iki yönde depolanır. Birincisi ve en önemli olanı kasın normal insanın %

80 düzeyinde yağ depolarıdır denir altı yağ dokularından. Bu yağ depoları ayrıca bakıldığında kök, deri ve siliik görülmektedir. İkinci tip yağ depoları ki, intra kas yağları diye isimlendirilen ve kas trigliseritleri formunda depolanır yağlardır. Birinci listedeki yağlar oldukça az miktarda kaslara geçer. İkinci listedeki intra kas yağları ki azu edilen yağ çeşitleri kasları daha iyi ve güzel göstermelerine yol açar. Vücut yağ yağlarında ise kalsiyum çok kas trigliserit, intra kas (kas içi) yağları varsa, insanın o kadar da az deri altı yağ dokusu vardır. Kaldı, fazla oranda karbondioksit almaya benzerlik az eder. Hangi miktarda beslenme takvimi uyguluyorsunuz? Kasların büyümesi ve gelişmesi için gereğinden fazla karbondioksit almaya kasların "gerek" miktarda büyümesi, bunun yerine bol bol glikoizle pompalamak, doldurmak. Yağ tüketiminde de aynı şekilde budaları bekler. Kasları yağla pompalamak sadece güzel bir görüntü oluşturur.

Kas yağlarını oldukça kötü bir fikir vardır. İki araştırma ve akademisyenlerin sonuçları aşağıdaki cevaplayamadıkları: "Neferi kas yağ oranını çokluğu bir miktarda enerji ve hastalık sebebiyle, bir başka alet ve sporcu potansiyeli ve sonuçları sebebiyle?" sualin cevabı artık bellidir. Kadın farklı özellikleri yağ depolamaktadırlar. Triglycerid tip yağlar kasların tamamına yayılmış ve etkin oldukları ki, sağlıklı bir yağ depolama biçimidir. İkinci ceph yağ depolaması mitokondriyenin hemen yan başında bulunurlar ve sağlıklı yağ olarak kabul edilirler. Bu çeşit yağlar oldukça hızlı bir şekilde kendilerini kaslara enerji kaynağı olarak sunar, kasları destekleyici özelliktedirler ve daha esvel zikredilen transport sorunları da yaşanmaz.

Herhalde bütün bodycilerin (erkek) yağların kas içinde kalıp onları büyük ve güzel göstermesi ve çevrelerindeki kas dışı yağlardan korunmak istenmelidir. Böylece bütün zaman yağlı görünmeyebileceklerdir, bilakis iyi ve gösterici kaslarda dayanımı olacaktır. Bu düzenleme gerçekleştirilmesi oldukça zor olabilir, fakat yağları bir nesil miktarda tüketme sonucu, onları kas içine depolamak, kas dışı çıkan görüntülerden korunmak imkansız değildir. Bunun için birinci tip kas liflerinin yüksek kapasiteli enerji depolaması, kas içi trigliseritlerinden yardım alınmalıdır. Bunun karşısında II. tip kas liflerinin enerji depolama sistemi oldukça zayıftır. Bodyciler II. tip kas liflerinden yağları depolamadan çıkarıp kas içine taşımaları gerekir. I. Tip yağların kullanılması insülin aktif veya az kullanılır ki, bu da vücutunun belasına bulup bulmadan geniş ve etkili kasların elde edilmesini için sağlıklı bir miktardır. Yağların deri altında değil de, kas içinde depolanmasını başka bir fayda da, ne kadar fazla yağ kaslara taşınmaz, düzenleme sürecinde daha



metabolizmasını daha fazla kalori yakmasına yardımcı olmayı olumsuz. Akademisyenler bu metotun doğruluğunu test ve hükmetmişlerdir, her ne kadar bu formu beğenmezler de, izlenim yapamazlar olabilir. Bu durumu şöyle izah edebiliriz: Deri altındaki yağlar oldukça etkin ve etkili bir şekilde enerji kaynağı olarak kullanılır ki, bu şekilde vücut insanın dışarı çıkmasına engel olur. İzah metotlarının ardıyla insanın vücutta daha fazla enerji yakacağı gibi, kalori yakım da hızlanır. Böylece vücut kendi normal ağırlık dengesinde kalmasını sağlar.

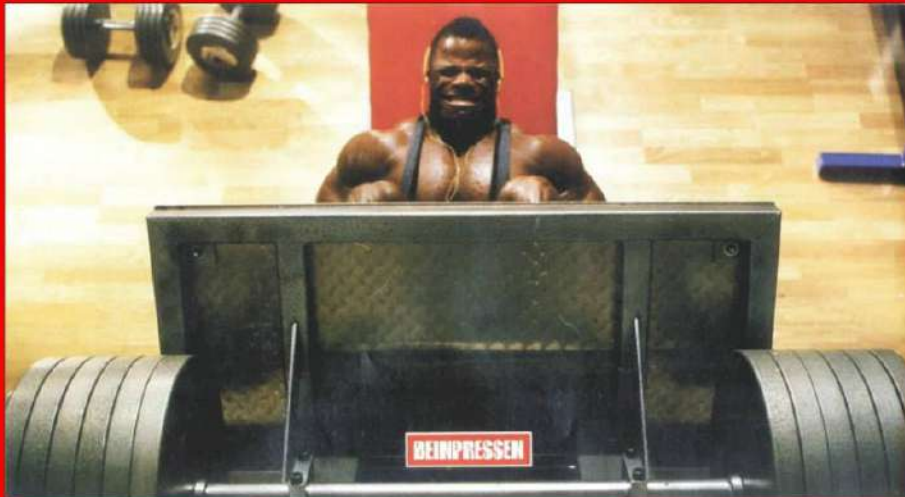
## Yağ düzenleme antrenmanı:

"Vücut yağlarından korunmak hiç de kolay bir iş değildir! Daha da zoru vardır ve sadece yağlardan (kas dokusu değil) korunmaktır. İlk ve en büyük amaçta vücudunuzun yağ düzenleme süreci ve alışkanlıklarından yavaşta bırakılmak ve uyarmak olmalıdır. Aynı birkaç günde hallermek mümkün değildir, onun için diyetle başlamadan bir hafta esvel bir alıştırma başlatılmalı da insülinin insülinde gelececektir. Nasıl kaslarımız gelişmesine bütün bir süre boyunca dikkat ediyor, çalıştırıyor, aynı önem ve gayretli yağ yakma amacıyla izlenim göstermek, bu işi bütün seraya yaymamızdır. Bunda başarılı olmanız, hem düzenleme başarılı olmanız, hem de açık sezonda daha geniş ve birinde kaslara sahip olmanız sebep olacaktır.

Daha esvel de belirttik. Yağların elde edilen enerji, kas gelişim ve inilemesi için ideal bir yakıt değildir. Kaslarımız böyle çalıştırılır ki, düzenleme sonuçlarında mümkün olan azami yağ yakma geçeceklerdir. Kaslarımızın birliği anlamında, yağ düzenlemesinin gerçekleştirilmesi vitrinler haline gelmiş. Aksi takdirde yağları bir yerden başka bir yere aktarmada şampiyon olursanız, yağ yakma ve eritmede değil. Vücutun yağ depolamaya yatkınlığı, kasların yağ oksitlenmelerine yatkınlık alakalıdır. Eğer vücudunuz sağlıklı ve verimli bir yağ yakma yapısına sahipse, bu sizin gün boyu trigliseritleri enerji kaynağı ve kullanma yolunu seçmesi sebebiyledir. Bu yönde kas protein ve kas glikoizle metabolizması ediliyor, korunur. Dolayısıyla antrenmanlarımızda kullanabileceğiniz, yoğun bir şekilde kaslarımız geliştirileceğimizi yedik enerjiyi de kullanabiliriz. Daha antrenmanlarda glikoizle yeme yağ yakma olacaktır. Niteki: Diyetle yağların insülin ve yoğun antrenman birimleri sayesinde gün boyu yağ düzenlemesi gerçekleştirilir.

## I. Tip kas liflerinin açık sezonda çalıştırılması:

I. Tip liflerin verimli çalışması sadece diyet sürecinde değil, açık sezonda da yağların kas içine girmesi anlamında da faydalıdır. Bunun yanında I. Tip liflerin kas gelişiminde, II. tip liflere oranla hızlı edilir derecede



# Yağ Yakma Makinası!

Yüz sembolik ve sihirli bir sayı! 100'den az sayıda yapılan tekrarlar, herhalde uyuyan ve uyandırılması gereken yağ özümleme süreci için yeterli olmaz. Bir takım insanlar, bu kadar fazla tekrarın kasların erimesine yol açacağını söylediler de, bu doğru değildir. Bunu söyleyen ve iddia edenler, kas yapı ve güçlerinin 100 tekrara dayanamayacağını bilen ve yağları enerji kaynağı olarak kullanamayanlardır.

büyümeye tesiri vardır. Açık acazda 1. Tip lifler yağda belirlenmiş şekilde çalıştırılır.

1- Yağ özümleme sürecinin her hangi bir şekilde seçmeye uğramasına engel olunmaz.

2- Fesioyondur tekilep, ayarlanmaz.

3- Yağ deposları deri altı bölgesinden, kas içine doğru yönlendirilmeli.

4- 1. Tip lifler hızlı gelişim sürecine sokulmalı.

5- Kas antrenmanları, yüksek sayıda tekrara dayanacak şekilde derinleşmeli.

Yükarıda açıkladığımız hedefleri, antrenman programlarımız sonlarında birkaç set çok sayıda tekrarla yapmak daha çabuk ulaşabilirsiniz. Vücudunuzun çalışmasını her hangi bir kısımda, program bitirdikten sonra hemen akabinde her seti 30 tekrardan müteakik iki setle destekleyin. Bunun yanı sıra 1 veya 2 derece egzersiz ekleyin. Ayrıca antrenman yapmaya gün çalıştırılmadığına, herhangi bir kas grubuna bir set ve 100 tekrarla yağda belirlenmiş şekilde çalıştırın.

\* Sırt antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla omuz çalıştırın.

\* Basakbiceps antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla quadriceps çalıştırın.

\* Quadriceps antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla basakbiceps çalıştırın.

\* Omuz antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla sırt kaslarınızı çalıştırın.

\* Biceps antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla triceps çalıştırın.

\* Diz altı antrenmanından sonra, 1 set ve yüz tekrarla göğüs çalıştırın.

## Niçin 100 tekrar?

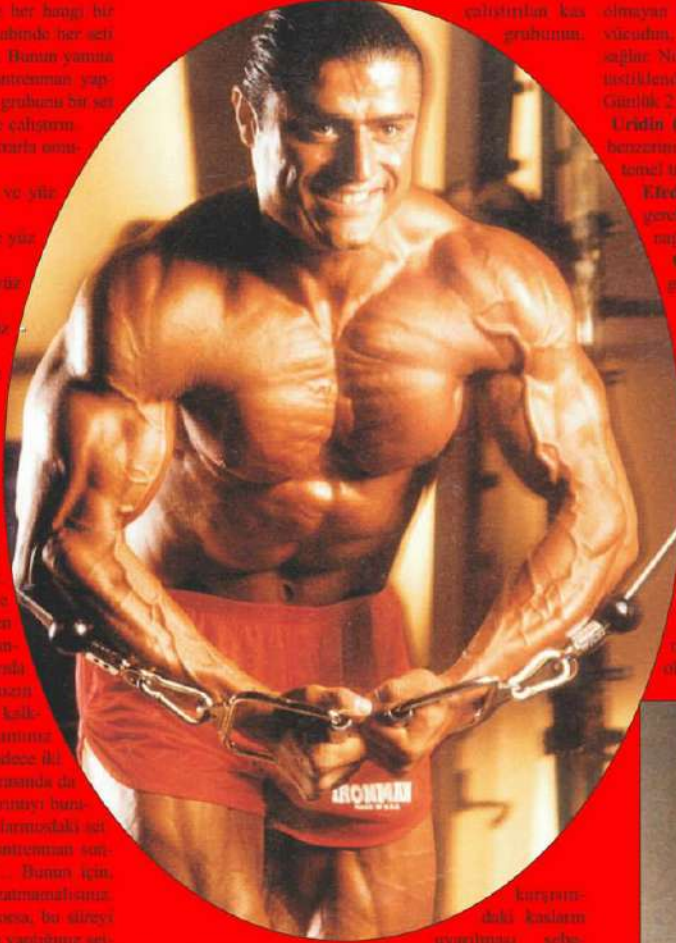
Yüz sembolik ve sihirli bir sayı! 100'den az sayıda yapılan tekrarlar, herhalde uyuyan ve uyandırılması gereken yağ özümleme süreci için yeterli olmaz. Bir takım insanlar, bu kadar fazla tekrarın kasların erimesine yol açacağını söylediler de, bu doğru değildir. Bunu söyleyen ve iddia edenler, kas yapı ve güçlerinin 100 tekrara dayanamayacağını bilen ve yağları enerji kaynağı olarak kullanamayanlardır. Düzenli ve periyodik olarak yüksek sayıda tekrar yapıp, bunu alıştırmada, kaslarınızın fazlayla ağır yüklerin altında rahatlıkla kaldığını görecektir. Uyarılan kan dolaşımına sayesinde, kaslarınızın dinlenme süreci de sadece iki set arasında değil, aynı zamanda ağır setler arasında da bulunmaktadır. Dikkat edilmesi gereken bir ayrıntı bunda rekreasyondur. Normal antrenman programlarındaki set ve tekrar sayılarını biraz azaltmalıyız ki, antrenman sonrasındaki tekrarlarda fazla zorlanmayalım. Bunun için, hiç bir zaman normal antrenman sürecini unutmayalım. Antrenman kapasiteniz yoğun tekrarla giriyorsa, bu süreci 10 dk. nın üzerine çıkarmanız. Bunu devamlı yaptığınız setleri dakika tutarak deneyin, programınızdan kaç set çıkarmanız gerektiğini zamanla 2-3 seti görecektir.

## Geçiş dönemi

Yapacağınız diyetle başlatıp olup olmayacağını belirleyen bu dönem hayati öneme sahiptir. Diyet başlamadan önce vücudunuzun yağ özümleme sürecine, maksimum seviyede hazırlanması gerekir. Problemleri çözümü vücudun enerji kaynağı olarak karbondioksit deposunun değil, yağ deposunun kullanması hedef olarak belirlenmelidir. Diyet başladığından sonra bu yavaş döneme kalkmanız önemlidir, geçiş dönemi diyetle başlamadan bir ay önce veya en kötü şartlarda 13 gün önceden başlamalıdır. Geçiş döneminin gayesi 1. Tip liflerin daha yoğun ve sıkılaşarak, olabildiğince çok tekrarla aktive edilmesidir.

Vücudunuzun limitini belirlediğiniz iki antrenman günün-

den sonraki günü dinlenmeye ayırmalısınız. Vücudunuzun belirli kaslarını ağır kilolarla çalıştırın. Gelecekteki enerji ve güç her gelen kasları çalıştırma için enerjiyi derin mabalgaya erimesine de söyleyelim ki, geçiş döneminin gereklerini göz ardı etmeyelim. Geçiş döneminde kasları değişik supersetlerle çalıştırılmalı. Superseller omuz ve sırt için, mesela bir set omuz, dinlenme, bir set sırt gibi. Bel altı bölgeğinde supersetlerin çekli, mesela Quadriceps ve basakbiceps; diz altı triceps ve biceps kasları bölgeştirir. Böylece değişik kasla ile daha seri antrenman yapmak ve kasların yerleşme sürecini hızlandırmak mümkündür. Bu teorini temelinde, çalıştırılan kas grubunun,



alıştırılıyor ve bu durumun önüne geçmek istiyorsanız, geçiş dönemi antrenmanının siz de faydasını görecektir. Vücut yapısına yağ deposlarına meyilli olması, vücudun yağ depolarını oksitlenmeye yetecek kalınlıktan dolayıdır ki, çok sayıda antrenmanlar sadece bu durumun ipat edilmiştir.

## Yağ düşürücü ilave elementleri

Geçiş döneminin destekleyici, doğru ve gerekli miktarda alınması gereken ek elementleri kas ve yağ olarak aşağıda görülmüştür:

**Önemli yağ asitleri:** Bu gruba daha çok balık yağlarına bulunur omega 3ler ve taze olmasına rağmen fazla kaliteli olmayan keten tohumu yağları girer. Bu tip yağ asitleri vücudun, yağları enerji kaynağı olarak algılanmasını sağlar. Normal öğünlerle yenen yağlarla karşılanmadığı takdirde kullanılmalı yağları yağ özümlemesini arttırmaktadır. Günlük 2 gr Omega 3 alınması önerilir.

**Üridin (ATP):** Kreatinin B, tip kas liflerindeki kreatinin benzerdir. ATP 1. Tip liflerde yapar. Bu ayher DNA'nın temel taşıdır ve günde 3 gr. dan fazla tavsiye edilmez.

**Elektrolit arıtı kalsim:** Antrenman öncesinde alınması gerekir bu ek elementler vücudun yağları enerji kaynağı olarak algılanmasını yitirmesidir.

**Çarenitin:** Tavsiye edilen günlük doz, 2 ile 5 gramdır.

## Diyet sürecinde antrenman

Diyet sürecinde dikkat edilmesi gereken şey vücudunuzun yağ özümleme fonksiyonunu optimize hale tutmaktır. Tabii ideal olan geçiş döneminde başarılı olmanız ve vücudunuzun yağ yakmaya alışmasını sağlamaktır. Sıradaki yağ yakması gereken ağır kilolarla ve sonra, ar sayda set ve tekrar antrenmanına geri dönmektir. Aynı zamanda antrenman günlerinin yoğunluğu da azaltılmalıdır. Herhangi bir antrenman değişikliği, aynı zamanda en azından önlenmelidir. Antrenman yapmak için süreye girer gürmez yapmanız gereken vücudunuzun antrenmana hazır hale getirmesi için adanmalıdır olmaktır. Akabinde konsantre ve uzun süreli bir antrenman ki, kaslarınızın yanlığını hissedebilirsiniz. (1)



kayırım-  
daki kasların  
ayarlanması sebe-  
biyle, yenilenmeye olan kapasite kısıtlıdır. Normal antrenmanlarda çalıştırılan kas grubu hareketdeki kaslar hafif gelişim durumundadır, aynı geçiş dönemi antrenmanlarında antrenmana tabii bulunan kaslar tamamıyla serbest ve dinlenmeye müsattır.

Denge egzersizleri için hafif ağırlıkları, birleşik egzersizler için daha kilo ağırlıkları seçin ve büyük kas grupları için tekrar denge egzersizlerine dönün. Geçiş dönemi antrenmanlarında alıştırmada, arsa edersiniz dinlenme günlerinde aerobik antrenman (mesela koşu çektiri) yapabilirsiniz. Fakat burada beş altı, hem de üst vücut kaslarını aktive edileceği için mabalgalı çalışmak gerekir. Çünkü aerobik antrenmanın fazlası kas gelişimini frenler. Geçiş dönemi için önerdiğimiz bu yeni antrenmanın sadece diyetle başlatık atmosferinde faydalı olduğunu zamanla görecektir. Eğer fazla yorulduğunuz halde, vücudunuzun fazla yağlı olduğunu

# Bedeninizi yağ yakma makinesine dönüştürün

Başlangıçta bu kadar çok sayıda yapılan tekrarlar size manidar gelebilir, ama vücunuz bu duruma alıştığında, o manidarlıktan aklınızda hiç bir şey kalmayacak, başlangıç dönemini hatırlamak bile istemeyecek kadar zevkle antrenman yapacaksınız.

Bunun neticesinde karnınızda PH - değeri düşecek ve vücudunuzdan gelişim hormonları çıkarmaya başlayacaktır. Bu hormonların süreyi de yağ depolarının dokulardaki mobilizasyonunu sağlayacaktır. Aynı zamanda vücudunuz kas proteinini ve Glukojen yerine yağları enerji haliyle kullanmaya zorlayacaktır. Antrenman programınızın böyle başlamasının ise hormonların aktarıcı yağın miktarı temel sebebi budur. Bu ideal antrenman vakti, herhalde sabahın erken vakitleridir. Metabolizmanın temel değişimi ise yağ oksidasyonu anlamında bütün güne yayılması açısından hormonların erken saatte uyarılması gerekmektedir.

**Bir sonraki adım:** Antrenmana başlamadan bir saat önceki testosteron ve nöroepinefrin miktarını artırmak ve trainmak için, Elektro iyon kation ve Termogenik bir ek element alın.

4. gün: Dinlenme
5. gün: Sırt ve Triceps, arı 1 set 100 tekrar, Omuz ve 1 set 100 tekrar ile Biceps çalışması
6. gün: Bacak biceps ve dir. altı triceps, arı 1 set 100 tekrar Quadriceps ve 1 set 100 tekrar göğüs çalışması.
7. gün: Dinlenme
8. gün: Birinci gün programının aynı ve devamı günleri.

Yukarıdaki halledik plan, sizin memniyetle ve yetenekliğinizi programınıza için geçerlidir. Antrenmanlarınızda her kas grubu için üç set ile (30-50 ve 75 tekrar ile) denge egzersizleri yapmayı unutmayın. Geçir dönemde aldığınız ilave elementleri almaya devam edin, bunun yanına destekleyici maddeyle olan vitaminler, mineraler ve ek yemek öğünleriniz ekleyebilirsiniz. Başlangıçta bu kadar çok sayıda yapılan tekrarlar size manidar gelebilir, ama vücunuz bu duruma alıştığında, o manidarlıktan aklınızda hiç bir şey kalmayacak, başlangıç dönemini hatırlamak bile istemeyecek kadar zevkle antrenman yapacaksınız. Başlangıçta tekrarlarda zorlanışınızı gözlemleyebilir, birinci ip lifleri de kadar az kullandığınızın göstergesidir. Bunun bilincine vararak daha hızlı ve yoğun bir şekilde çalışmalı ve vücudunuzdan aktarıcı yağ yakma makinesine dönüştürmelisiniz.

- Diyet dönemi için antrenman programı**
1. gün: Göğüs ve Biceps antrenmanı, arı 1 set 100 tekrar Dizaltı tricepsi ve 1 set 100 tekrar Triceps
  2. gün: Quadriceps ve karni kasları antrenmanı, arı 1 set 100 tekrar ile Bacak biceps çalışması
  3. gün: Omuz ve Akrilik antrenmanı, arı 1 set 100 tekrar ile sırt kasları çalışması



## HOTEL ŞİMŞEK

Ali Şimşek

Asansörlü, Denize Cephe, TV'li Odalarımız Klimalı

İskele Mah. No:11 Anamur / İÇEL  
Tel: (0324) 814 39 78 Faks: (0324) 816 46 84

# MADISON

Teknoloji, Reklam, Danışmanlık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Fedai Çakır



Bahk Sok. No:20 Galatasaray Beyoğlu - İstanbul  
Tel: (0212) 293 92 73 Faks: (0212)293 92 69  
www.tbtgrup.com fedai@tbtgrup.com

## Spor Dostluk Meşalesi Gibi "Tüm Dünyada Tutuşturuyoruz"

Spor, çağlar boyunca insanların barış ve dostluk bağlarını güçlendirmelerinde çok önemli bir unsur olmuş sevgiyi ilke edinen insanların ellerinde barış meşalesi gibi dünyanın dört bir yerinde yükseltilmiştir.



Sporun kişilik gelişiminde önemli bir etken ve toplumun sağlıklı bireylerden oluşmasında mutlaka yapılmasının bilincinde olan büyüklerimizin bize verdiği sorumluluk anlayışıyla, sporu tüm toplumda yaygınlaştırmaya ve bir yaşam biçimi olması için çabalamaktayız.

Bu çabamıza destek veren, daima bizim yanımızda olan gerçek spor dostları vardır. Spora gönül veren, sporu canı gönülden seven gerçek spor adamları, destek ve umut verirsiniz o zaman spor ve spor dostlukları meşalesi daha yükselir.

Bizler takım olarak, büyük bir camia olarak başarılarımızla, tecnimizle ve taktığımızla Türk sporunu daha nice başarılarla doğru götüreceğimizin inancındayım.

Spor dostluk ve barışın sözcüsüdür. Biz sporcular, bu onurlu çabanın temsilcileri olmak için mücadele ediyoruz. Saygı ve sevgilerimle...

Reis Sönmez

5.Dan, Uluslar arası Hakem ve Antrenör

## Bakırköy DOSEM Spor Kulübü Derneği Kuruldu



### Bakırköy'de yeni bir salon, yeni bir hizmet

Türk Karatesine hayırlı olması dilekleriyle İstanbul Valiliği İl Dernekler Müdürlüğüne 2 Şubat tarihinde Reis Sönmez tarafından kulüp kuruluşu için yapılan başvuru, 8 Mart tarih ve 34-121/199 numarasıyla kabul edildi.



Kulübün resmîyet kazanması ve daha sonrada ruhsat için istenilen gerekli belgelerin dosya halinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne teslim edilerek, kulüp tescili için Lisans Sicil Şefliğine de müracaatta bulunduklarını ifade eden Reis Sönmez: "Gayemiz;

Bakırköy'de yeni bir salon ve yeni isimle Türk Karate sporunda ve diğer branşlarda en iyi şekilde şampiyon yetiştirmek" dedi.

"BAKIRKÖY DO - SEM SPOR KULÜBÜ" isminin ne anlama geldiği sorumuza Reis Sönmez şu cümleleriyle açıklık getirdi:

"Do- Yol, öğreti. Çincesi Tao'dur. Kişinin geleneksel eğitimlerle aydınlanması ve karakterini geliştirmesi, sanatla gittiğin yoldur. S-Sporcu < Spor, sağlık, sistem.

E-Eğitim < Eğitim, eğitmek, eğitim yeri, eğitilen, eğitime ihtiyacı olan.

M-Merkezi < Sentez, merkez, sporcuların çalıştığı yer, eğitim gördüğü yer, bulunduğu ve kaynaştığı yer.

Bakırköy Do-Sem Spor Kulübünün dernekler kanununun 5253 yasasına göre amaçları doğrultusunda çalışmalarını sürdüreceğini söyleyen Reis Sönmez: "Derneğimizde en iyi şekilde branşlaşarak, Türk spor camiasına milli sporu yetiştirip ulusal ve uluslar arası alanlarda kulübümüzü temsil etmek istiyoruz" dedi.

# Taktik mi, Teknik mi?...

Taktik; kısaca kontrol ve çeşitli unsurların mantıklı bir terkiibinin harmonik bir tarzda uygulanmasıdır. Müsabakalarda kontrolü ele geçirmek ve kazanmak için, kontrol kabiliyeti ve terkip (semez) gücü. Sentezleyeceğimiz bilgi, beceri ve teknikleri, belli bir zaman diliminde ve sınırlı bir alanda uygulamaya koyabilme becerisini de unutmamalıyız.



**D**övüş sanatları sporlarının hangi dalında olursa olsun, eğer bir müsabakaya çıkıyorsanız, kazanmak için belli teknikleri mükemmel tatbik etmenin yeterli olmayacağını bilmeniz gerekir. Hakim olunan tekniğin nerede, nasıl, hangi zamanda tatbik edilmesinin bilmesidir mükemmel olan Antrenmanlarımızda ekseriya duran, statik bir hedefle çalışırız ama müsabakalarda rakibimiz gerçekte hareketli ve dinamikdir. Dolayısıyla hareketli hedefe vurma işi, hele rakibimiz iyi müdafada yapıyorsa oldukça zordur. Tekme ve yumruklarımızın hedefe isabet etme problemi ile hem gerçek hayatta, hemde yarışıklı ve vurma amaçlı antrenmanlarımızda da karşı karşıya kalırız. Tekniğin ne olduğu, ne olması gerektiği hususunda sporcuların ekserisinin yeterli malumata sahip olduğunu zannediyorum. İntersensiz kasaca "taktik"ten ne anladığımızı veya ne anlamamız gerektiğini kasaca izahı çalışalım. Taktik; kısaca kontrol ve çeşitli unsurların mantıklı bir terkiibinin harmonik bir tarzda uygulanmasıdır. Müsabakalarda kontrolü ele geçirmek ve kazanmak için, kontrol kabiliyeti ve terkip (semez) gücü. Sentezleyeceğimiz bilgi, beceri ve teknikleri, belli bir zaman diliminde ve sınırlı bir alanda uygulamaya koyabilme becerisini de unutmamalıyız. Yani taktiğin muhtevasına döviz zekası; ve kondisyon yeteneğini de eklememiz gerekiyor. Bu yazımızda çeşitli dövüş tekniklerimin, nasıl, aldatılma, oyun, hile veya sahne atak, hücum şekline kullanılabileceğini örneklerimi, capımı ve bilgimim nispetinde vermeye çalışacağım.

## Sahne atak:

Taktiğin temellerinden bir tanesi olan sahne hücumu; herhalde vuracak veya saldıracakmış gibi yapıp, rakibimizin dikkatini dağıtmak, onunı açık vermesini sağlamakdan başka bir manaya gelmesi gerekir. Bir tekniği uygulayacağımız gibi hamle yapıp, rakibin gardını düşmesini, dağılmasını beklemek ve rakip tuzağımıza düştiğinde, başka bir teknikle rakibin açık bıraktığı bölgeye vurmaktır. Sahne hücumlarında başarılı oluruz, rakibin dağılması sağlanırsa, netice lehimize olmak üzere ekseriya K.O ile sonuçlanabilir. Çünkü dağılan rakibimize nereye, nasıl vuracağımızı göremeyecektir. O kadar sahne hücum ve hamle ile kombine edilebilecek taktikler var ki; mesela doppel (çift) tekme, çift yumruklar, yumruk gösterip ayakları yerden kesme, vs... Unutmuyutla sahne hamleleri, rak-

ibin kafa ve üst gövde bölgesine vurmaktır. o bölgelerin açılmasını sağlamak gayesiyle yapılır.

## Klasik usul "Doppel (çift) tekme":

Eğer rakibimiz iyi gard almış, kafasını iyi korumaya çalışıyorsa, evvela direkt ön ayakla karın bölgesine yapacağımız düz tekme ile gardını düşürmesini sağlamaya çalışın. Gövdemizi korumak amacıyla gardını indiren rakibimize, düz tekmeyle saldırdığımız aynı ayakla, seri bir şekilde yarım ay tekmesini kafasına geçirmemiz mümkündür. Klasik doppel tekmede ise birinci tekmeyle aldımın amacıyla rakibimizin bel veya bel üstüne doğru sallayın tama olabildiğince gerçekçi bir görüntü vermeye çalışın aynı ayakla hemen akabinde ikinci yarım ay tekmeyle kafaya indirin. Birinci yarım ay tekmeyle rakibimiz fazla açık vermeden karşılayabilir, ama az veya çok gardını indirecektir. Eğer çok seri hareket eder, yarım ay tekmeyle peş peşe sallayabilirseniz, oldukça zor fakat çok etkili bir çift tekme tekniği uygulaymış olursunuz. Başka bir sahne hamle taktiği ise, yan düz tekme ile yapılandır; fakat yan tekmeyle, başka bir tekme tekniğine geçimi kolaylaştırarak, mesafeyi ayarlamak amacı ile yapılmalıdır. Oldukça sık ve etkili bir sahne hamle çeşidi de, ayakları yerden kesme hilesidir. Bu hamlede, rakibin önde olan ayağına saldırılır. Dürus dengesi bozulur, dağılan rakibe, kafaya atılacak tekme ve yumruklarla saldırılır. Bir başka taktik; devamlı rakibin ayaklarını yerden kesmek istiyormuşcasına hamleler yapılır. Rakibimiz sizin devamlı alta çalıştırdığınız kamp, savunma disiplinini bozar, gardını zayıflar ve sizin kafa ve gövde bölgelerine savuracağınız tekme, yumrukların yolunu açar. Antrenmanlarda hilep usanmadan tutma, vurma süngeri ve yastıklarında, hafif ve ağır kum torbalarında veya tutacakları karşılıklı değiştirebileceğiniz bir arkadaşınızla, bol bol doppel tekme çalışılmalıdır. Doppel tekmeyle hakikaten hakim olmalı, doppel tekmede her iki ayağımızda gücü ve seri olmalı ve ilk esupta her iki tekmeyle de aynı sertlik ve sağlamlıkla atmaya çalışılmalıdır. Holca seri şekilde tekmelet kullanılmalı, doppel tekmeyle seri tekmelet içinde ağırlıkla kullanılmalı ve en ideal her antrenmanda aynı 10 kere farklı kombinasyonlarda seri tekmelet kullanılmalıdır. Müsabakalara hazırlık safhalarında, her iki ayağında antrenman ve derin kuvvet, esnekliğe ulaşmalarına gayret edilmelidir. Antrenmanların ikinci aşamasında, doppel tekmeletlerden birincisi, kandırma amaçlı ve yumruklar (fakat seri vuracakmış gibi görünerek) ikinci

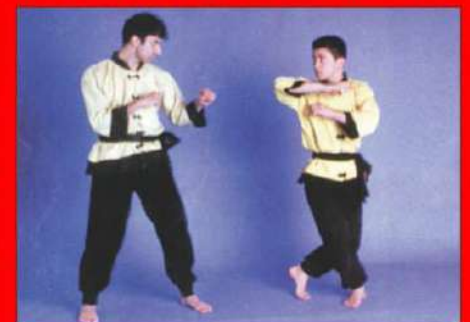
tekme çok seri olmalıdır. Doppel tekmede ilk tekme bel bölgesine atılabileceği gibi kafa bölgesine de atıla bilir. Kafaya savuracağımız birinci tekme neticesi, rakibimiz kafasını korumak için gardını otomatikman yukarı kaldırmak, gövde olduğu gibi açılacak ve sizin ikinci tekmenizin sertliğine gövde de dayanamayacaktır. Ayakları yerden kesme tekniğinde iyi ve etkin olmak istiyorsanız, bir partner ile antrenman yapmak daha verimlidir.

## Rakibi yemleyip, tuzağa düşürmek:

Hiç bir dövüşçü müsabakaya kaybetme amacıyla çıkmaz. Yine hiç bir dövüşçü birbirine benzemediği gibi, müsabakaların ortamında birbirlerinden farklıdır. Bazen rakibe nispetle daha hızlı ve çabuk iseniz, bu durum sizin lehimize olabilir. Çabukluğunuzu anlattırma ve rakibin dövüş stili ve tekniğinden haberdar olmakla da destekleyebilirsiniz, ideal olan yukarıdaki olursunuz. Her halükarda taktik acıdan artırı olan daha avantajlıdır. Yapmak istediğimizi gizleme becerisi göstererek, rakibi tuzağa düşürmek, tuzağa düşürme kadar onu bir kus gibi yemleyip, istediğimizi noktaya getirmek... Mesela; rakibimize devamlı ve sadece tek cepheden saldırarak, ona diğer cepheden hiç saldırmayacağımız hissini vermek ve onun o alanı boş bırakmasını hatta unutturmasını sağlamakta, rakibi yemlemenin bir çeşididir. Pasif olduğumuzu inandıracağız yanı sıra rakibimize saldırdığımızda, onu suçun ürdeğe çevirebilirsiniz. Sahne hücum ve hamlelerde muvaffak olmak için, ayak ve tekme tekniklerimizin çok, ama çok iyi ve seri olması mutlaka gerekir.

## Mütemadiyen hücum ederek, rakibi hata yapmaya zorlamak:

Rakip bolluğunda bazen, çok hareketli olan ve bu





# WTEO ile 8, Özel Polis Timleri İle 13 Yıl

## Herkes konuşuyor...



**Öğretmek için, öğretmeyide öğrenmek ve tatbik etmek gerekir**

**W**TEO öğreticilikte'de kendine mahsus, alışılmadık usullerle farklılığını ortaya koyuyor. Mesela umumileştirilmiş muayyen paket eğitim ve kesin ücret talebi yok. Tecrübelerimiz bize, muayyen bir ücret mukabilinde, muayyen bir zaman diliminde elde edilecek dereceyi garantilemek ile seneler süren samimi ve istekli çalışmaların neticesi elde edilen derecelerin birbirlerinden çok farklı şeyler olduğunu gösterdi.

Genç WTEO Eğitici ve Eğitici adaylarının yolu, seneler süren tutarlı antrenmanlar ve neticesinde eğitici seminerlerinde teknik maharetlerin sergilenmesi ve bu seminerlerde her eğiticinin, öğrenci programını en ince teferruatına kadar tatbik edip, çalışmasından geçiyor.

WTEO Asistanlarından çok şey bekliyor ve istiyor: Kendim has öğrenme usulü ve uzmanlık alanlarında her nevi yeterlilik, psikolojik ve teknik kaabiliyet bunlardan bazıları.

Eğitici, öğretici olmak demek, ömür boyu öğrenmeyi ve bıkmıp usanmadan tekrar edilen teknik ve usullerin, yeni ve tekamül etmiş mana ve ehemmiyetini hissetmek ve sistemi bütünüyle anlamak. Maksadımızı iki cümleyle çerçevelemek istersek: Eğitici; sorumluluk, mesuliyet sahibi biridir ve mesuliyetin arttığı oranda, yapılacak işlerde katlanarak artacaktır.



### Polis Eğitiminde Avcı Wing Tsun / Escrima



Bir çok dövüş sanatı veya dövüş sporu okulları-federasyonları kendilerinin değerini kanıtlamak için büyük bir işiyakla, polis birimlerine ders verdiklerini, onları eğittiklerini, sadece kendilerinin bildiği muamma bir kaç kısaltma birimlerin isimlerini vererek tabirlerinde ise hava atmaya bayılırlar. Böyeleri en iyi durumda belki birkaç güvenlik birimine deneme-gösteri antremanına çıkmıştır. Bizde muayyen zamanlarda bu hususta konuşuyoruz, yalnız bir farkla; biz hakikati yani yaptığımız işi konuşuyoruz. Sifu Salih Avcı WTEO'nun koordinatör ve şef antrenörü 13 seneyi aşkın bir zamandır Kuzey Westfalen Eyaletinin polis özel timlerini eğitmekle sınırlı kalmayıp bunun yanında federal çapta özel timlere ders verip eğiten, aynı zamanda Adalet Bakanlığının çeşitli birimleri ve Güvenlik Muhafaza memurlarında savunma tekniğini

öğreten faal bir kişidir. Birçok güvenlikle alakalı birimler Avcı Wing Tsun ve Escrima'ya olan itimad ve adı geçen sistemin kamu güvenliği açısından verimlilik ve uygulanabilirliğini takdir ile konuşuyor ve bu kurum ve kuruluşlar Avcı Wing Tsun / Escrima sisteminin polisin savunma ve caydırıcılık görevi için ideal bir sistem olduğunu her vesile ile ifade ediyorlar.

Dikkati çeken mühim bir hususta Avcı Wing Tsun/Escrima sisteminin polisin suçluları bertaraf etmesinde ateşli silahlar kullanmasını ve kullanılmamasını gerektirmeyen esnek-hafif bir yol-usul göstermesi. Bu hafif ve örnek bertaraf ve etkisiz hale getirme usulü Avcı Wing Tsun ve Escrima'da en yüksek öğrenci derecesinde öğretilmektedir.



### Pratikle gelen Kullanılabilirlik

Biz en iyi olduğumuzu ve bir takım gizli tekniklere sahip olduğumuzu iddia etmiyoruz. Ama biz gerçek hayatta kullanılabilir bir sanatı sunuyoruz. Avcı Wing Tsun ve Avcı Escrima en üst seviyede dinamik bir sistemdir ve devamlı kendini gerçek hayatın şartlarına uygun hale getirir, geliştirir. Sifu Salih Avcı uygulanabilir teknikler hususunda oldukça titiz olup bu gayeyle çalışır. Gaye Wing Tsun-Escrima'yı basitleştirmek değildir, verimlilik ve uygulanabilirliği en üst seviyeye çıkartmaktır. Uygulamada netice alınmayan, verimli olmayan teknikler ya modernize edi-

li veya programdan çıkartılır veyahut başka bir teknik uygulanabilirliği olmayan tekniğin yerini alır. Bu kararda etkili olan merciler Özel Polis Timleri, Cezaevi ve Gümrük Muhafaza Memurlarının (ki Wing Tsun ve Escrimayı gerçek hayatta pratize eden ve bu sisteme güvenen insanlardır) talepleridir. Çünkü: Uygulanabilirlik tecrübenin sonucudur.



### Escrima - Sistemde gerekli bir unsur

WTEO öğretisinde Avcı Escrima tamamlayıcı ve çok değerli bir unsurdur. Escrima kendi içinde de tutarlı ve gereklidir de. Çünkü Avcı Wing Tsun ile Avcı Escrima ideal bir şekilde silahlı ve silahsız savunmayı gerçekleştirir. Gereklidir, çünkü cemiyette potansiyel suçluların maalesef arttığı görülmekte ve bu tür zararlı unsurlar bıçak ve sopalarla saldırmayı tercih etmektedirler.

## ...biz tatbikini yapıyoruz!

[www.wteo.org](http://www.wteo.org)

e-mail: [wteo@wteo.org](mailto:wteo@wteo.org)

Röthgener Str. 57 52249 Eschweiler - D Tel: 02403/34501 Fax: 02403/21628





**GÖZDE LOJİSTİK**

**SANAYİ VE TİC. LTD. ŞTİ.**

**Kürşat K. KARAMUSTAFA**

Şirketinizin  
Gümrük - Lojistik - Maliye - Muhasebe  
Tarım İl Müdürlüğü İşlemleri  
Hızlı ve Güvenli Bir Şekilde Takip Edilir.

Ambarlı Limanları Kumpet Petrol Ofisi Yanı No: 2/1  
Yakuplu B. Çekmece / İSTANBUL  
Tel / Faks: (0212)876 32 19 - 20  
Gsm: (0555) 548 93 09- (0535) 241 21 78

E-Mail: gozdelojistik@ttnet.net.tr

**ORJİN**

**OTO BAKIM SERVİSİ**



*Kaporta  
Boya  
Motor  
Elektrik  
Rot Balans  
Lastik ve  
Akü Satışı*

Kürkçübaşı Mah. Küçük Langa cad. No:93  
Aksaray / İSTANBUL  
Tel / Faks: (0212) 529 47 61  
Acil Servis  
Gsm: (0536) 711 59 65

**Türkiye'de  
İlk Defa**

**EVİNİZDE, ARABANIZDA,  
İŞYERİNİZDE, SEYEHATDE,  
TATİLDE, HERYERDE**

Saniyede kendiliğinden  
soğuyan soğuk poşet

Trafik kazalarında, spor yaralan-  
malarında, düşme ve burkulmalarda,  
kanamalarda, ateşli hastalıklarda, sıcak  
yaz günlerinde

Saniyede kendiliğinden  
ısıyan sıcak poşet

Adele kramplarında, romatizma ağrıların-  
da mide ve böbrek sancılarında, adet  
sancılarında, soğuk kış günlerinde

İrtibat Tel:

Tel: 0212 254 04 61

Gsm: 0536 687 00 82



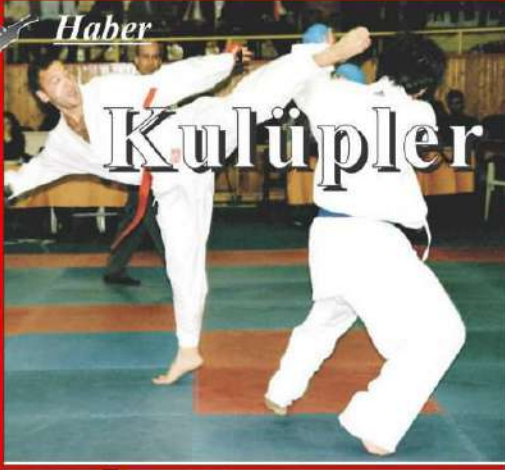
**GÖZDE LOJİSTİK**

**SANAYİ VE TİC. LTD. ŞTİ.**

**Hasan Kapar**

**Konteyner  
Taşımacılığı**

Merkez Mah. Reşitpaşa Cad. Altıntaş İş Merkezi.  
No:55/98 Avcılar / İSTANBUL  
Tel / Faks: (0212) 694 86 42 - 43  
Gsm: (0555) 548 93 08  
E-Mail: gozdelojistik@ttnet.net.tr



# Kulüpler

20 - 22 Mayıs Yalova

# Karate Şampiyonası

Türkiye bölgeler arası kulüpler takımı şampiyonası ve Avrupa bölgeler seçmesi 20 - 22 Mayıs tarihleri arasında Yalova Kapalı Spor Salonunda yapıldı. 17 il, 52 kulüp, 19 idareci, 24 antrenör ve 227 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen şampiyona şirin Yalova ilimize yakışır bir ortamda yapıldı. Milletvekili, belediye başkanı ve spor il müdürünün organizasyona gösterdikleri yakın ilgi memnuniyetini sağladı.

**Bay Kumite:** 1. İstanbul Büyükşehir Belediye SK 2. İstanbul A S M Karate İht. SK 3. Sakarya Büyükşehir Belediye SK 3. Ankara Pkademisi SK

**Bayan Kumite:** 1. İstanbul Sarıyer Belediye SK 2. İstanbul Büyükşehir R Belediye SK 3. İstanbul Büyükşehir Belediye SK 3. Sakarya Üniversitesi SK



# 27 -29 Mayıs Zeytinburnu Spor Kompleksi Karate Fetih Kupası



Müسابakaları izleyen Federasyon Başkanı Dinçer Türkmen, İstanbul Spor AŞ. Müdürü ve diğer davetliler ...

## Dereceye Giren Sporcular

### Minik Bayan Kata

- 1995 Doğ.  
1. Nur Çağlıköse İst. Bş. Bld.  
2. Özge Özmen Gop  
3. Eda İzgin İst. Gsim  
4. Rabia Küsmüş Ank. Kar. İhts.



- 1994 Doğ.  
1. Merve Dede İst. Bş. Bld.  
2. Gizem Şahin Ank. Kar. İhts.  
3. Aysu Ay Metin Oktay  
4. Ebru Sensoy K. Çekmece

- 1993 Doğ.  
1. Bigem Giroeğlu İst. Bş. Bld.,  
2. Bürgül Bulut Arslan  
3. M. Kösedag Gop  
4. Büşra Keskin İst. Bş. Bld.

- Yıldız Bayan Kata  
1992 Doğ.  
1. K. Kahvecioğlu Cengiz Deniz  
2. Kübra Kocaçık Gop  
3. A. Karacalar İst. Bş. Bld.  
4. Aysun Demir İkad

- 1991 Doğ.  
1. Feyza Can İst. Bş. Bld.  
2. Ç. Kızıltoprak İst. Bş. Bş.  
3. Derya Sak Kapt  
4. Salha Demir Hakkı Başar

- 1990 Bayan Kata  
1. Özlem İkiz İst. Gsim  
2. Özge Akın Ank. Kar. İhts.  
3. Hilal Demir İst. Bş. Bld.  
4. S. Bostancı İst. Bş. Bld.

- Ümit Bayan Kata  
1. Ö. Gümüşsoy Gop  
2. Şükran Alıncı Gop  
3. Nazlı Sazak İst. Bş. Bld.  
4. N. Altınkaynak Gop

- Minik Bay Kata  
1995 Doğ.  
1. Ali Sofuoğlu İst. Gsim  
2. Arda Babadağ Ank. Kar. İhts.  
3. Emre Güven Güner  
4. Furkan Erdoğan Kaptan

- 1994 Doğ.  
1. Selim Sofuoğlu İst. Gsim  
2. T. Akyıldız Koc. Bş. Bld.  
3. Hilmi Deler Gop  
4. Mehmet Usda İst. Bş. Bld.

- 1993 Doğ.  
1. Erkan Tunç Susurluk  
2. Atilla Tiryaki İkad  
3. Bahadır Akgün Reis Sönmez  
4. Buğra Başoğlu Destegül

- Yıldız Bay Kata  
1992 Doğ.  
1. Mustafa Alıncı Gop  
2. Bilal Bostancı İst. Bş. Bld.  
3. Efe Pirotlu Destegül

4. Berkay Beyazıt K. Çekmece  
1991 Doğ.  
1. Osman Güler Udosan  
2. S. Yavuz Özgüç K. Çekmece  
3. Fatih Civelek Fatih Kar.  
4. Çağatay Tezcan İst. Bş. Bld.

- 1990 Doğ.  
1. Metin Sofuoğlu Kaptan  
2. Gökhan Çiftçi İst. Bş. Bld.  
3. Yahya Ak Hakkı Başar  
4. Yasir Ayverdi Kaptan

- Ümit Bay Kata  
1. Orçun Duman İst. Bş. Bld.  
2. Umur Denizci İst. Bş. Bld.  
3. Ahmet Güveli Hakkı Başar  
4. Fatih Erzurum İst. Bş. Bld.

- Yıldız Bayan Kumite  
1990 Doğ.  
50 Kg  
1. Kubra Kaba Altınok  
2. Ümran Alözkan Altınok  
3. Esra Oda Güler  
4. Özlem İkiz İst. Gsim

- 55 Kg  
1. Gülbahar Bakır Gürel Brs  
2. S. Bostancı İst. Bş. Bld.  
3. Asena Seryath Ersoy Çırlar  
4. Gamze İpek Gop

- 50 Kg  
1. Bilal Yavuz Ersoy Çırlar  
2. Hasan Aksu Ayyıldız İkad  
3. Yusuf Şişman İst. Bş. Bld.  
4. Onur Çağlıköse İst. Bş. Bld.

- 55 Kg  
1. Soner Açıkyol Hendek  
2. Hamit Tezol Hakkı Başar  
3. Furkan Yılmaz Kocaeli  
4. Harun Demiryaz Çeliktepe

- 60 Kg  
1. Davut Kaplan Kaplan Brs  
2. Emre Korkmaz İkad  
3. Cihat Akgün Reis Sönmez  
4. Batuhan Kara Doğuş

- +60 Kg  
1. Fatih Civelek Fatih  
2. Kemal Alparslan K. Çekmece  
3. Aykut Usda İst. Bş. Bld.  
4. Emre İpek İst. Bş. Bld.

- 1992 Doğ.  
45 Kg  
1. Ünal Aydın Ersoy Çırlar  
2. Gökhan Kök Akçny  
3. Bilal Bostancı İst. Bş. Bld.

- +55 Kg  
1. Z. Yağmuroğlu Küçükköy  
2. Gülşah Perol Güler  
3. Hilal Demir İst. Bş. Bld.  
4. Gizem Safak Güler Brs

- 45 Kg  
1. Bahar Erşeker Kocaeli  
2. A. Yıldırım Kocaeli  
3. Başak Yücel Kocaeli  
4. Betül Karaöksüz Çeliktepe

- 50 Kg  
1. Şeyda Barcu Fidan  
2. Tuba Yeren Kocaeli  
3. Beyza Külleççi Kocaeli  
4. S. Söngeçen Form Brs

- +55 Kg  
1. Feyza Can İst. Bş. Bld  
2. Nursen Atas Güler  
3. Ayşe Eracar Z. Burnu  
4. M. Ulucaylan Doğuş

- 1992 Doğ.  
40 Kg  
1. K. Kahvecioğlu Cengiz Deniz  
2. Duygu Orkmez Sakarya  
3. Esma Çapan H. Yerlikaya  
4. Kubra Sinmaz Ask. Brs

4. Merve Östünbaş Yılmaz  
+45 Kg  
1. Birsu Deniz Cengiz Deniz  
2. A. Sofuoğlu İst. Gsim  
3. Burcu Atasoy Sakarya  
4. Sümeyye Sever İst. Bş. Bld

- Ümit Bayan  
51 Kg  
1. Serap Özcelik Güler  
2. Sevilay Turan Albayrak  
3. Zeynep Özgür Çeliktepe  
4. Ece Yüksel Gop

- 57 Kg  
1. Seval Abakoç İst. Bş. Bld  
2. Emine Köroğlu Albayrak  
3. Ö. Gümüşsoy Gop  
4. Merve Baltay Ersoy Çırlar

- +57 Kg  
1. Merve Özyurt Reis Sönmez  
2. Merve Çeliktürk R. Çeliktürk  
3. Misra Koç İst. Bş. Bld  
4. Eda Erkan Sakarya

- Yıldız Bay Kumite  
1990 Doğ.  
55 Kg  
1. Emre Ayah Ersoy Çırlar  
2. Oğuzhan Göksoy Akyazı  
3. Mehmet Ünal Cengiz Deniz  
4. Soner Çavuşoğlu K. Çekmece

- 60 Kg  
1. Hüseyin Ulaş Doğuş Sk  
2. Mehmet Kara Sakarya  
3. Metin Sofuoğlu Kaptan  
4. Ercan Kızılek Hamit Şahin

- 65 Kg  
1. Yasir Ayverdi Kaptan  
2. Yılmaz Öztürk Hamit Şahin  
3. Ömer Akpınar İkad  
4. Merve Östünbaş Hakkı Başar

- +65 Kg  
1. Yahya Ak Hakkı Başar  
2. Resul Gönül Cengiz Deniz  
3. Yusuf Güveren Öz Oğul  
4. Uğur Erdoğan Efsane

- 1991 Doğ.  
50 Kg  
1. Bilal Yavuz Ersoy Çırlar  
2. Hasan Aksu Ayyıldız İkad  
3. Yusuf Şişman İst. Bş. Bld.  
4. Onur Çağlıköse İst. Bş. Bld.

- 55 Kg  
1. Soner Açıkyol Hendek  
2. Hamit Tezol Hakkı Başar  
3. Furkan Yılmaz Kocaeli  
4. Harun Demiryaz Çeliktepe

- 60 Kg  
1. Davut Kaplan Kaplan Brs  
2. Emre Korkmaz İkad  
3. Cihat Akgün Reis Sönmez  
4. Batuhan Kara Doğuş

- +60 Kg  
1. Fatih Civelek Fatih  
2. Kemal Alparslan K. Çekmece  
3. Aykut Usda İst. Bş. Bld.  
4. Emre İpek İst. Bş. Bld.

- 1992 Doğ.  
45 Kg  
1. Ünal Aydın Ersoy Çırlar  
2. Gökhan Kök Akçny  
3. Bilal Bostancı İst. Bş. Bld.

- +55 Kg  
1. Z. Yağmuroğlu Küçükköy  
2. Gülşah Perol Güler  
3. Hilal Demir İst. Bş. Bld.  
4. Gizem Safak Güler Brs

- 45 Kg  
1. Bahar Erşeker Kocaeli  
2. A. Yıldırım Kocaeli  
3. Başak Yücel Kocaeli  
4. Betül Karaöksüz Çeliktepe

- 50 Kg  
1. Şeyda Barcu Fidan  
2. Tuba Yeren Kocaeli  
3. Beyza Külleççi Kocaeli  
4. S. Söngeçen Form Brs

- +55 Kg  
1. Feyza Can İst. Bş. Bld  
2. Nursen Atas Güler  
3. Ayşe Eracar Z. Burnu  
4. M. Ulucaylan Doğuş

- 1992 Doğ.  
40 Kg  
1. K. Kahvecioğlu Cengiz Deniz  
2. Duygu Orkmez Sakarya  
3. Esma Çapan H. Yerlikaya  
4. Kubra Sinmaz Ask. Brs

- +55 Kg  
1. Selim Ak Hakkı Başar

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Başkanlığı Kupası Fetih Şoleni etkinlikleri 27 - 29 Mayıs tarihleri arasında Zeytinburnu Kapalı Spor Salonunda yapıldı.

Büyük katılımın gerçekleştiği müsabakalarda minik, yıldız ve ümit karateçiler hem madalya için hem de altın için yarıştılar.

Dereceye giren sporcuların birincilerine tam, ikincilere yarım ve üçüncülere çeyrek altın ödül olarak Büyükşehir Belediyesi adına takdim edildi.

Büyükşehir Belediyesinin düzenlemiş olduğu bu turnuva ve altın ile sporcuları ödüllendirme uygulamasının diğer belediyelerimiz tarafından da inşallah hayata geçirilmesini ümit ediyoruz.

Bu çok güzel organizasyon ve ortam için emeği geçen tüm yöneticilere teşekkür ediyoruz, saygılarımızla...



Reis Sönmez

2. M. Kaymak Çlıktepe  
3. Uğur Ergüden Çeliktürk  
4. M. Gökçürük Ferdi

- Ümit Bay Kumite  
60 Kg  
1. İsmail Arapoğlu Destegül  
2. Uğur Demiral Fidan  
3. Cihat Önoğul Sakarya  
4. Şemsi Çelik Destegül

- 65 Kg  
1. Ferit Sevgin Sakarya  
2. Ercan Erdoğan Fidan  
3. Ünal Fındıkçı Albayrak  
4. A. Kandemir İkad

- 70 Kg  
1. Samet Develi Susurluk  
2. Mirzet Zigovic Ferdi  
3. Aykut Kızılcık H. Başar  
4. Mustafa Arslan H. Başar

- 75 Kg  
1. Mücahit Dinç is. B. Bl.  
2. Ahmet Güveli H. Başar  
3. Cihan Demir Doğuş  
4. Yiğit Ertuş Doğuş

- +75 Kg  
1. Sefa Köse Doğuş  
2. G. Gündoğdu H. Başar  
3. Kerim Onat Udosan  
4. Tuğrul Arslan Fidan

- Minik Bay - Bayan Külüpler  
Puan Sıralaması  
1. İst. BŞ. Bld. 11 Puan  
2. İst. Gsim 7 Puan  
3. Ank. Kar. İht. 5 Puan  
4. G. O. Paşa Bld. 4 Puan

- Yıldız Bay - Bayan Külüpler  
Puan Sıralaması  
1. İst. BŞ. Bld. 25 Puan  
2. Kaptan S.K. 14 Puan  
3. İKAD 13 Puan  
4. C. Deniz S.K. 12 Puan

- Ümit Bay - Bayan Külüpler  
Puan Sıralaması  
1. İst. BŞ. Bld. 11 Puan  
2. Sakarya Bld. 9 Puan  
3. Gop 9 Puan  
4. Hakkı Başar 7 Puan

- Genel Külüpler  
Puan Sıralaması  
1. İst. BŞ. Bld. 47 Puan  
2. Hakkı Başar 20 Puan  
3. G.O. Paşa 18 Puan  
4. Kaptan 15 Puan  
5. Adapazarı 15 Puan  
6. İKAD 14 Puan



# Wu Shu Light Sanda ve Taolu Gençler Bay ve Bayan Türkiye Şampiyonası

Mücadele Sporları Federasyonu yıllık programında yer alan Wu Shu Light Sanda ve Taolu Gençler Bay ve Bayan Türkiye Şampiyonası 02 - 05 haziran tarihleri arasında Yalova Kapalı Spor Salonunda yapıldı. Program 2 haziran günü akşam saat 17'de teknik toplantıdan sonra 30 ilden yarışmalara katılmak için gelen sporcu listelerinin alımı tartularının yapılmasıyla başladı.



Mücadele Sporları Federasyonu yıllık programında yer alan Wu Shu Light Sanda ve Taolu Gençler bay ve bayan Türkiye şampiyonası 02 - 05 haziran tarihleri arasında Yalova kapalı spor salonunda yapıldı. Program 2 haziran günü akşam saat 17'de teknik toplantıdan sonra 30 ilden yarışmalara katılmak için gelen sporcu listelerinin alımı tartularının yapılmasıyla başladı. 3 haziran sabah saat 9'da başlayan müsabakalar 12.30'da verilen öğlen



molasına kadar normal aeyrinde devam etti. Yemeli ve ısınmalı müsabakadan sonra akşam 18.30'a kadar süren müsabakalar 4 haziran gününde aynı tempo ve heyecanla devam ederek sporcular finale kalabilmek için kayıya ve centilimce maçı ortaya çıkardılar. Verilen öğlen arasından sonra saat 14'de açılış merasimi yapıldı. Federasyon başkanının yaptığı açılış konuşmasından sonra müsabakaların devam edildi. MSF başkanı Tunç Turgut'ın yaptığı konuşmada, kurulan bu yeni federasyonu bünye-



site olimpiik olmayan gençlerin bağlanması olduğunu ifade etmesi dikkat çekti. Müsabakalar 5 haziran pazar günü finallerle devam etti. Öğleden sonra saat 13-30 gibi biten finaller sonrası madalya törenine geçildi. Dereceye giren bay ve bayan sporcuların isimleri okunarak meydanında toplanması anons edildi. Kiloalarında ilk dört dereceye giren sporcular sırayla kürsüye davet edilerek madalyaları takdim edildi. Doğal olarak dereceye giren sporcuların yüzünde bir sevinç ve neşe, diğerlerinde derin bir hüznün ifadesi görünüyordu. Ancak vinede dereceye giren arkadaşlarımız



kürsüye davet edildikleri anda büyük bir coşku ve tezahüratla alkışlanmaları görülmeye değer bir sahneydi. Bu organizasyonun genel olarak normal geçtiğini ifade edebiliriz, ancak vizyöz antrenörlerin görev yapmalarını ve harcınab almanmalarını bir tutarsızlık ve mağduriyeti beraberinde getirdi.

Haber: Temel Türkmen

## Dereceye

### giren sporcular:

#### Bayanlar Sanda

40 Kg  
1. Hilal Erdoğan Çorum  
2. Esra Macin Samsun  
3. Sevgi Erdem İstanbul

45 Kg  
1. Aysun Sayar İstanbul  
2. Özlem Baklaya Kayseri  
3. Z. Kübra Şahin Mersin  
3. Emine Duyar Mersin

48 Kg  
1. Nurdan Bulut İstanbul  
2. Gizem Sisliğin İstanbul  
3. Kadriye Türkoğlu Mersin  
3. Rabia Özdemir İstanbul

52 Kg  
1. A. Pehlivan Mersin  
2. Ayşe Asan İstanbul  
3. Gizem Sakar İzmir  
3. Gülizar Güngör İstanbul

56 Kg  
1. Lehize Benli Adana  
2. Özlem Patlak İstanbul

60 Kg  
1. Sebahat Demir Çorum  
2. Şule Kalaycı İstanbul  
3. Songül Ciban İstanbul  
3. Elif Semiz Bursa

65 Kg  
1. Şükran Gülen İstanbul  
2. Tuğba Yumak İstanbul  
+70 Kg  
1. Özlem Özatan İstanbul  
2. .... Sağırılı İstanbul

#### Bayanlar Tolu

##### Nen Çuen Standart

1. Şule Kalaycı İstanbul  
2. Rüya Çorman İstanbul  
3. Leyla Aka Diyarbakır

##### Çen Çuen Standart

1. Özge Şiranlıoğlu

##### Kısa ve Uzun Silahlar

1. Sevgi Erdem İstanbul  
2. Şeyda Okuyan Yalova

##### Serbest Ekoller

1. Şeyda Okuyan Yalova  
2. Şule Kalaycı İstanbul  
3. Rüya Çorman İstanbul  
3. Elif Semiz Bursa

#### Erkekler Sanda

48 Kg  
1. Ridvan Kurt Mersin  
2. Esat Çakır Mersin  
3. Mustafa Uyar Samsun  
3. İbrahim Kapçak Kayseri

52 Kg  
1. Yahya Alemdağ Trabzon  
2. Mahir Özkul İstanbul  
3. Yakup Güler İstanbul  
3. Savaş Şahin Mersin

#### 56 Kg

1. Hüseyin Boz Trabzon  
2. Mustafa Özbek Trabzon  
3. Adem Kürkç Osmanliye  
3. Ali Aklayış Mersin

#### 60 Kg

1. Fatih Nalbant Yalova  
2. Sadık Aktaş İstanbul  
3. Adnan Güda İstanbul  
3. M. Ekiz İstanbul

#### 65 Kg

1. Mehmet Fidan Adana  
2. Reha Yıldız İstanbul  
3. İsmail Hacı Kocaeli  
3. Musa Kızıl Bursa

#### 70 Kg

1. At. Bediroğlu Mersin  
2. Alparslan Oral İzmir  
3. Kerim Altınok Yalova  
3. Erdi Şahin Kayseri

#### 75 Kg

1. Y. S. Kazancı Trabzon  
2. H. B. Barutçu İstanbul  
3. Ü. Tombulca İstanbul  
3. Soner İmgen Balıkesir

#### 80 Kg

1. Gökhan Ersin Kırklareli  
2. Sıdık Akyol Diyarbakır  
3. Ahmet Aslan Kayseri  
3. Ceyhan Zorman Kayseri

#### 85 Kg

1. Miraç Beşli Trabzon  
2. Gökay Güler Mersin  
3. Yunus Oğuz İstanbul  
+85 Kg

1. Fatih Yıldız İstanbul  
2. Eyüp Güler Kayseri  
3. Yılmaz Er İstanbul  
3. Şükrü Kılıçşan İstanbul

#### Erkekler Taolu

##### Nen Çuen Standart

1. H. Kanberoğlu Yalova  
2. Fatih Yıldız İstanbul  
3. Ömer Akdeniz İzmir  
3. Fehni Çetinkaya İstanbul

##### Çen Çuen

1. Samet Şahin Sivas  
2. Murat Urhan Sivas  
3. Nurullah Hatip Sivas  
3. Necip S. Akça İstanbul

##### Kısa Silahlar Standart

1. Ömer Akdeniz İzmir  
2. H. Kanberoğlu Yalova  
3. Samet Şahin Sivas  
3. Murat Urhan Sivas

##### Uzun Silahlar Standart

1. Samet Şahin Sivas  
2. H. Kanberoğlu Yalova  
3. Orhan Demir İstanbul  
3. Ferhat Şener Sivas

##### Serbest Stil

1. O. Gazi Hatip Sivas  
2. Baybars Akdağ İstanbul  
3. M. Ayalın Sivas  
3. Bilal Koluzun İstanbul

# Iwama ryu Takomusu Aikido ( Geleneksel Aikido) Türkiye Temsilcisi Mehmet Sıtkı Doğu

"Aradığının ne olduğunu bilmeden, bulduğumun ne olduğunu anlayamazsın. Sürekli çalışarak varmak istedikleri yere varacaklarından eminim. Merdivende durulmaz; ya yukarı çıkarsın ya aşağıya inersin. Bazen hocalarımız da ben artık oldum diye düşünüyor. Ben kendi adıma bunun sonu olmadığını, insanın yaşadığı müddetçe çalışması gerektiğini düşünüyorum."



**BD: Bizlere kısaca öz geçmişinizi anlatır mısınız?**

**MSD:** 1960 doğumluyum. Evliyim ve bir oğlum var. Avukatlık mesleğim yapıyorum. Uzakdoğu savaş sanatları da hayatımda en sevdiğim uğraşlardan biri. Kendi Dojo'm var. Haftanın 6 günü orada çalışıyoruz, kardeşlerimizle birlikte yoldaşlık yapıyoruz.

**BD: Dövüş sanatlarına ilginiz nasıl başladı?**

**MSD:** Orta okul yıllarımdayken Uzakdoğu sporları ile tanıştım. Küçükliğimden beri futbol, basket ve diğer ilginç olmaları. Herhalde beni mesleğe Her erkek çocuğu gibi benim de Uzakdoğu sporlarına ilginç oldu. O zamanlar karatenin, judonun çok revaçta olduğu zamanlardı. Uzun yıllar karate çalıştım. Karate çalışırken de diğer dövüş sanatlarının kıyasından, kösesinden uğraşırım oldu. İçimden acayıp bir his bu sporlara çekiyordum beni. Bu ilgi diğerlerinden farklıymış ki bugün hala devam etmekteyim. Nihayet 1990 senesinde Aikido yapmaya başladım. Bu zamana kadar da bu sporlarla uğraşmaktan çok mutluyum.

**BD: Iwamaryu ( geleneksel ) Aikido'nun Türkiye temsilcisiisiniz. Bunu biraz açar mısınız?**

**MSD:** Aikido'ya 90 senesinde başladım. O zamanlar Türkiye'de modern aikidonun dışında başka bir seçeneğimiz yoktu. Zaman içerisinde kafamda bazı sorular oluştu ve bu sorularına cevap aramaya başladım. Çünkü ben vurucu sporlardan geldiğim için yapılan modern aikidonun bir çok yerde sanılarımıza cevap veremediğini gördüm. Bugün modern aikido müthiş savaş sanatı özelliğini yitirerek sanki bir sanat değil, sportif bir hal almıştır. Seyredenlere güzel göstermek kaygısı ön plana çıkmış ve dans şekline almış. Bu anlayış içerisinde sık sık yurt dışı seyahatlerim oluyordu. Seminerlere katılıyor, Japon hocalarla görüşüyordum. Derken 98 senesinde bugün halen takip ettiğim Saito Sensei'yi tanıdım. Saito Sensei geleneksel, yani bozulmamış aikidonun dünyadaki temsilcisi. Bir özelliği de aikidonun korucusu olan O Sensei'nin 23 yıl yanından ayrılmamış olan tek talebesi olmasıdır. Aradığım soruları burada cevap buldum. Benim için en önemli yönü bu oldu. Kendisi 2002 de vefat etti. Yerine oğlu geçti. Biz de onun peşinden gidiyoruz. Geleneksel aikido da gönül ilişkisi çok önemlidir. Bu yüzden de yıldı yıldı kanıyoyma açık bir yapıya yoktur. Yani her önüne geleni gelip girilebilir bir yer değil, ancak referansla gelinebilir.

**BD: Uzun yıllar dövüş sanatlarıyla uğraştınız,**

gelişmiş için çalıştınız. Düşüncelerinizi hayata geçirebildiniz mi? Ben bunu başardım diyebilir misiniz?

**MSD:** İnsanlar dövüş sanatlarından öğrendiklerini hayatında uygulamayı, kişim kendisi tarafından da yorumlama bilmeme önemli olan dışarıdan bakanların gözlemleyip söylemesidir. Bu sporların bir özelliği de, insanın kişiliğine yapmış olduğu katkıdır. Deli kanlılık çağrıştıran insanlar bu anlamda, güç ve kuvvetin hiç bir anlamı olmadığını zamediyorlar. Fakat yaşlandıkça bunları kişiyi terk ediyor ve geriye karakter özellikleri kalıyor: sevgi, saygı, ağır başlılık, merhamet insanın diğer dünyaya götüreceği şeyler. Ayrım yapmaksızın tüm savaş sanatları bu amaca hizmet ediyor. Savaş sanatlarıyla uğraşan arkadaşlarına büyük çoğunluğunda sevgi, kalptenliği görmek imkanı var. Hakikaten insanın yaşam içindeki uyumu, kendine güveni, olaylar karşısındaki soğuk kanlılığı, ağır başlılığı, kardeşliği ile ilgili olarak karşısındakine gösterdiği hoşnubet, onun karakteri oluyor, kişiliğinin bir parçası oluyor. Bu açıdan ben bunları başarmaya çalışıyorum.

**BD: Türkiye'de genelde mücadele sporları, özelleşmiş ve aikidonun problemleri nelerdir? Daba iyiye ulaşma adına proje ve hedefleriniz var mı?**

**MSD:** Ben önce kendime ilgili olarak çalıştım. Türkiye Iwamaryu aikido'nun temsilcisiyim. Bu anlamda yılda birkaç kez uluslararası seminer düzenliyorum. Ülke içinde davet edildiğim yerler var. Zaman zaman seminer vermek için komşu ülkelerden davet alıyorum. Geleneksel aikidonun bu işe merak salsalar kişilere öğretilmesi için gayret gösteriyorum. Önemli olan mesajın iyi olmasıdır. Bu anlamda geliştirebiliriz için işbirliği içerisinde, yurt dışından kontak kurarak insanlara davet edebiliriz. Hangi branş olursa olsun, savaş sanatlarının gelişiminde insanların gönülden olması lazım. Başkasının yaşamına müdahale edilmesi gerek. Bu birlikte yaşamın sanatıdır. Her insanın seçiminin ayrı olmasına imkan yok ki o zaman insanlara zorla bazı şeyleri kabul ettirmeye çalışıyoruz demektir. Herkes karate yaparsa, aikido yaparsa dermanlı mümkünat yok. Hoş görülüyor, insanların yaşamına müdahale etmek lazım. Bir süre tırstınız; eğer sül kötlü ise zaten satılmaz. Diğer markaların ortadan kaldırıp sırf benim üstümü satılmaz diye düşünürsen, insanlar hiç sül içmez. Çeşitli markalardan süfler çıkar, arıbalıma, hadım, kalitesine bakılır, buna göre tercihe bulurlar. İnsanlara bu



şeyi vermek lazım.

Hoca talebe ilişkisi bire bir ilişkidir, bir kalp ve gönül ilişkisidir. Buna ne kadar ticari kaygılar gireirse bu gönül ilişkisi kaybolur. Savaş sanatlarının özü, karalı budur, bu bir yoldaşlık ilişkisidir. Hoca, talebe birlikteliğe yola çıkmıştır; gerekli sevgiyi, ilgiyi göstermeli, ona rehber, ağabey, dost olmalıdır. Bizim dojomuza referansız gelinmez. İlk defa gelen arkadaşlarımızla konuşuruz, neden bu işi yapmak istiyorsun diye sorarız. Onu anlamaya, yönlendirmeye çalışırız. Aksi takdirde bu gönül ilişkisi olmaz.

**BD: Bu branşlarla uğraşan hoca ve talebelere tavsiyeleriniz nelerdir?**

**MSD:** Benim diğer hocalarımıza bir şey söylemem durumun yok. Zaten hocadır, durumu bilen, seçen ve yol gösteren biridir. Ama talebe kardeşlerimizle nezane tavsiyem, bu işin tek kuralı var oda çok çalışmaktır. Bu iş konuşarak olmaz. İnsanın ne aradığını bilmesi lazım. Aradığının ne olduğunu bilmeden, bulduğumun ne olduğunu anlayamazsın. Sürekli çalışarak varmak istedikleri yere varacaklarından eminim. Merdivende durulmaz; ya yukarı çıkarsın ya aşağıya inersin. Bazen hocalarımız da ben artık oldum diye düşünüyor. Ben kendi adıma bunun sonu olmadığını, insanın yaşadığı müddetçe çalışması gerektiğini düşünüyorum. Ben oldum deyip kendi önünü kapatan bir hoca merdiven örneğinde olduğu gibi yukarı gitmiyorsa aşağıya iniyor demektir.

**BD: Sorularınıza cevap verip, düşüncelerinizi bizimle paylaştığınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.**

**MSD:** Ben teşekkür ederim. Çok seviniyorum sizden, çok memnun oldum. Çok iyi bir enerji aldım. Ben de çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Web Sitesi: [www.iwamaryu-turkiye.org](http://www.iwamaryu-turkiye.org)

# Milli Eğitim Bakanlığı Türkiye Yıldızlar Judo Birinciliği

Konya 100. yıl Atatürk Spor Salonunda 14 - 15 Mayıs tarihlerinde yapılan müsabakalara 38 ilden 239 erkek ve 186 bayan toplam 425 sporcü iştirak etti. Performans ve tekniksel bazda bayanların erkek sporcülardan daha verimli olduğu dikkatlerden kaçmadı. Atak ve kontratakta kombinasyon denemelerinde bayan sporcülerimizin de aktif olduğu, erkek sporcülerin kuvveti ön plana çıkardığı bu yüzden tekniksel bazda aktif olamadıkları, teknik deneme oranlarının bayan sporcülara nazaran daha az olduğu gözlemlendi.



**Aydın Susuz**

Merhaba değerli spor sever kardeşlerim.

BD- Bodybuilding Fitness ve Dövüşçünün Dünyası dergisinde sizlere bir arada olmak, sizlere ilgili olduğum Judo ve Karate spor dallarında yazmak, bu spor dalların ciddi anlamda siz okurlarımıza ve halkımıza tanıtılmak, bunun yanında bölgesel, ulusal ve uluslar arası tüm kuruluşları ve faaliyetleri sizlere zamanında iletirme gayretinde olmaya çalışacağım.

Hana bu imkânı sağlayan İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni sayın Mustafa Sahin kardeşime, Haber ve Reklam Müdürü sayın Mehmet Fırat kardeşime teşekkür ediyorum.

Amaçım, Türk sporcusuna ve Türk sporuna hizmet etme, halkımıza yapılan ilim aktiviteleri ciddi anlamda ulaştırılma, bu faaliyetlerin gelişiminde görsel ve yazsal anlamda çocuk-

larımızı ve gençlerimizi aydınlatılma gayretinde olacağımıza inanıyorum.

Bu sayıda sizlere Türk Judo'sunun geleceğini belirleyecek olan, aynı zamanda ilim spor branşlarının alt yapısını teşkil eden Milli Eğitim Bakanlığı İlk Öğretim Okulları arası Türkiye Judo Şampiyonası bilgilerimi vereceğim.

Konya 100. yıl Atatürk Spor Salonunda 14 - 15 Mayıs tarihlerinde yapılan müsabakalara 38 ilden 239 erkek ve 186 bayan toplam 425 sporcü iştirak etti.

Performans ve tekniksel bazda bayanların erkek sporcülardan daha verimli olduğu dikkatlerden kaçmadı. Atak ve kontratakta kombinasyon denemelerinde bayan sporcülerimizin de aktif olduğu, erkek sporcülerin kuvveti ön plana çıktığı bu yüzden tekniksel bazda aktif olamadıkları, teknik deneme oranlarının bayan sporcülara nazaran daha az olduğu gözlemlendi.

Ama şu bir gerçek! Geleceğin şampiyonlarının bu çocuklarımızın içinden çıkacağına canı gönülden inanıyorum.

Bir gerçeği daha ortaya koyuyorum; maalesef MEB Spor Bölümü, bu gibi organizasyonlarda hem protokol açısından, aynı zamanda müsabakaların organizasyonu ve idareci yönünden zayıf kalmaktadır. MEB bölgesel bazda ve devami olan ulusal bazda çok ciddi anlamda bu mevzuda adımlar atmalı ve etkisini göstermelidir.

## DERECEYE GİREN SPORCULAR

Erkekler		Bayanlar	
<b>34 Kg</b>		<b>3. Umut Yolcu</b>	Tekirdağ
1. Naci Düzlük	Manisa	<b>+66 Kg</b>	
2. Özcan Çakmak	Antalya	1. Erdal Boğaç	Manisa
3. Erkan Göral	Samsun	2. Ö. Faruk Acar	Ankara
3. Feyyaz Yıldız	Ankara	3. Emre Parut	İzmir
<b>38 Kg</b>		3. Cüneyt Elmas	Samsun
1. Celalettin Doğan	Konya	<b>Bayanlar</b>	
2. Sefa Kılıç	İstanbul	<b>32 Kg</b>	
3. M. Yavuziyiğit	Sakarya	1. Neşe Aydemir	Edirne
3. Adil Akbaş	Çorum	2. Aysegül Çakır	Manisa
<b>42 Kg</b>		3. Sümeyla Kızıl	Sivas
1. İzzettin Tunç	İzmir	3. Elif Sözer	Sakarya
2. Halil Çelik	Manisa	<b>36 Kg</b>	
3. Hazma Akay	Bursa	1. H. Aslıbudak	İzmir
3. Cüneyt Yılmaz	Ankara	2. Gamze Yanpal	Çankırı
<b>46 Kg</b>		3. Fildan Korneli	Denizli
1. Gökhan Ergit	Edirne	3. Kader Şahin	Ordu
2. Sedat Gül	İstanbul	<b>40 Kg</b>	
3. Yusuf Tekin	Adıyaman	1. Zehra Damar	Çorum
3. Kurtuluş Akoral	İzmir	2. Burcu Yıldız	Ordu
<b>50 Kg</b>		3. İrem Ateş	İzmir
1. Osman İsmak	Samsun	3. Tuğçe Öksüz	Antalya
2. Kerem Mertan	Samsun	<b>44 Kg</b>	
3. Fatih Ay	Konya	1. N. Özerler	İstanbul
3. Nedim Zengin	Manisa	2. Ayşe Susuz	İstanbul
<b>55 Kg</b>		3. Merve Şengül	Antalya
1. Yunus Özçelik	Ankara	3. Serap Koşar	Ordu
2. Sinan Terut	Manisa	<b>48 Kg</b>	
3. Bülent Yılmaz	Ankara	1. Haacer Çağlar	Sivas
3. Ferhat Bölükbaş	İzmir	2. Aylin Efe	İzmir
<b>60 Kg</b>		3. Y. Çalıskan	İzmir
1. Merdan Sevik	İzmir	3. İrem Karadağ	Antalya
2. Fetullah Polat	Manisa	<b>52 Kg</b>	
3. Kemal Kaya	Antalya	1. Özge Karadoğan	İzmir
3. Emre Akay	Bursa	2. Derya Demirci	Eskişehir
<b>66 Kg</b>		3. Şükran Bakacak	Sivas
1. Erkan Doğan	Manisa	3. Zeliha Şit	Denizli
2. Furkan Kılıç	Bursa	<b>57 Kg</b>	
3. Burak Serbest	İzmir	1. Esin Taşkaya	İzmir
		2. Rabia Kaçar	Antalya
		3. Ayşe İlgen	Tekirdağ
		3. Yasemin Tunca	Samsun
		<b>+57 Kg</b>	
		1. E. Durhanoğlu	Edirne
		2. Mevlüde Yeter	Sivas
		3. Begüm Gülden	İzmir
		3. Neşe Seçkin	Samsun

## Büyükşehir Belediye Spor Kulübü Judo Takımı, Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası Finalinde



Finale çıkan İstanbul Büyükşehir Spor Kulübü Judo takımını toplu halde...



Hüseyin Özkan teknik uygularken

Ahmet Çemert Kapalı Spor Salonu'nda yapılan Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası yarı final grubu Judo müsabakalarında İstanbul Büyükşehir Belediyesi Judo Takımı "Dördü Final'e" kaldı. Belediye Judo takımı, ile magnifica Fransa'nın Levallois takımını 11-2 yenildikten sonra, İsviçre'nin Cortaillod ekibini 10-3 ile geçen Hollanda'nın Nijmegen takımıyla gürup birinciliği için karşılaştı. Nijmegen'i de 10-3 yenen temsilcimiz, B grubu'nda ilk sırayı alarak Ekim ayında gerçekleştirilecek "Dördü Final'e" katılma hakkı elde etti.



Finale çıkmanın sevincini objektiflere böyle poz vererek kutadılar...



GSGM Müdür yardımcısı Y. Kaptan Başaran, Judo federasyon Başkanı, Vücut Geliştirme Federasyonu Başkanı A. Okanus, İstanbul Belediyesi Spor Kulübü Başkanı Nuri Arıbaş ve diğer konuklar maçları izlerken...

21-22 Mayıs Sarıyer - İstanbul

# Taekwondo Şampiyonası

21 - 22 Mayıs 2005 tarihleri arasında İstanbul'da yapılan yıldızlar şampiyonası Türkiye sporcuları İstanbul'da Taekwondo sporcularına katılmaya ilk kez katıldı.

Taekwondo il temsilcisi Zahir Canbay, il hakem komite başkanı Mehmet Çeleşkan ve komite üyeleri Hüseyin Ekinel, Neometin Özöl, Cemal Kabudayı, Hüseyin Çelik ve Terrip Komite Başkanı Cevdet Atasoy'ın görevleştirmesiyle olduğu bu yarışta il sporcularını ilk altıya girerek 06 - 10 Haziran 2005 tarihleri arasında Nevşehir'de yapılacak yıldızlar Türkiye Şampiyonasına katılmaya hak kazandı.

Türkiye Taekwondo Federasyonu Teknik Direktörü Ali Sabun, Milli takım antrenörleri ile birlikte İstanbul'da



## Dereceye Giren Sporcular:

Erkekler		Bayanlar	
37 Kg		35 Kg	
1. Burak Özbek	Sarıgazi	1. Belgin Sungur	Erdoğan
2. Faruk Milli	Udoğu	2. Emel Güney	Ist. Bld.
3. Hüseyin Tatar	Erdoğan	3. Seval Başar	Yavuz
4. Ferhat Gima	Gop	4. Yağmur Yavuz	Gop
5. Emre Genç	Erdoğan	38 Kg	
6. Semih Konmaz	Gop	1. Nimet Tuncel	Sarıgazi
40 Kg		2. Selda Çelik	Gop
1. Sunay Dönmez	Gop	3. Ceyda Atasoy	Gop
2. Bayram Akan	Erdoğan	4. B. Cihantimur	Cildo
3. Kudret Tuncay	Pendik	5. Sinem ...soy	Sarıgazi
4. Oğuzhan Ata	Tuzla	6. Elif Özbay	Hagüçü
5. Yunus Altun	A.Çevik	41 Kg	
6. M. Kibaroglu	Pendik	1. Kübra Yetkin	Sarıgazi
43 Kg		2. Selma Akdım	Tuzla
1. Murat Demirkasa	Yavuz	3. Büsra Akbay	Kahram
2. Ozancan Akgül	Cengave	4. Zeliha Durmuş	Beykoz
3. Mustafa Ersoy	Gop	5. Hicran Camcı	Üsk. Bl.
4. A. Yeşilyurt	Yavuz	6. Ceren Palu	Ist. Bl.
5. A. Osman Gencay	Gop	44. Kg	
6. Emir Öztürk	Gop	1. Saide ...	Yavuz
46 Kg		2. Yasemin Göynük	Yavuz
1. M. Yılmaz Demir	Ist. Bld.	3. Esra Karaca	Sarıgazi
2. Mehmet Karlı	Gop	4. Hazal Aydın	Ist. Bld.
3. Ceylan Güneş	Gop	5. Serap Bektaş	Ist. Bld.
4. Mustafa Kızıldaş	Gop	6. Begüm Nurkonuk	Erdoğan
5. Sabri Ökten	Kardeş	47 Kg	
6. Şahin Akman	Gop	1. Nergiz Gencay	Gop
49 Kg		2. Ö. Karayılan	Selimiye
1. Fikri Yakan	Ist. Bld.	3. Merve Dura	Sarıgazi
2. Burak Eski	Ist. Bld.	4. Mehtap Doğan	Cildo
3. Yunuscan Bülbül	Ist. Bld.	5. Başak Yaman	Selimiye
4. Cihat Şimşek	Üsk. Bl.	6. Eda Süren	Yavuz
5. Aml Başçıl	Sarıgazi	50 Kg	
6. Oğuzhan Çalışkan	Hagüçü	1. Nihal Eroğlu	Gop
53 Kg		2. İklim Düz	Eriğrul
1. Samet Tolu	Gop	3. Ceyda Demir	Kaynarç
2. Ahmet Alkan	Gop	4. Damla Akpak	Silivri
3. Cihan Turan	Gop	5. Ece ...	Zengin
4. Yasin Mutlu	Sarıgazi	6. Gül Aydoğdu	Gop
5. Emre Meşe	Kahram	53 Kg	
6. S. Hacısmanoğlu	Ali Koç	1. Neşe Topal	Ist. Bld.
57 Kg		2. Şehnaz Öztürk	Erdoğan
1. Ruza Özgün	Yıldırım	3. Sultan Gözütok	Gop
2. Salih Aydan	Erdoğan	4. Elif Sertoğlu	Kaynarç
3. Y. Emre Arman	Yıldırım	5. Aysen Ulaştı	Yıldırım
61 Kg		6. Özge Paşaban	B.Evler
1. Necmi Karaca	Sarıgazi	57 Kg	
2. Akan Kültür	Ist. Bld.	1. Betül Özkan	Ist. Bld.
3. Okan Düz	Yıldırım	2. Gülbahar İlk	Erdoğan
65 Kg		3. Fatma Tüfek	Sarıgazi
1. Kerem Baş	Yıldırım	61 Kg	
+65		1. Cansel Temizkan	Yavuz
1. Özkan Üstün	Yıldırım	2. Esma Güney	Ist. Bld.
2. Ali Yağuz	Cildo	+61 Kg	
3. Tolga Aydın	Sarıgazi	1. Gizem Öztürk	Sarıgazi
4. Osman Güz	Tuzla	2. Meltem Akyüz	Cankılıç
5. Önder Yılmaz	Tuzla	3. Kübra Erdoğan	Cankılıç
		4. Gözde İn	Gop

yanılan yıldızlar Taekwondo müsabakası sporcuları izleneye geldi. İstanbul Taekwondo il temsilcisi Zahir Canbay, Taekwondo Teknik Direktörü Ali Sabun'a bir altı takdim etti. Müsabakalarda her zaman olduğu gibi bir yoğunluğun olduğu gözden kaçmadı. 1991 - 1992 - 1993 doğumlu sporcuların katıldığı bu müsabakada sporcular ilk altıya girebilmiş ve Türkiye Şampiyonasına katılabilmek için

sertleşmiş yarıştı. Antrenör ve spora verdiklerini de beyencanlığı ve beyencanlarını öğrenen şampiyon olman ve dereceye girerek madalyaların alması sonucu yarışarak hedefe ulaştılar. Müsabakaların beyanında 57- Jıraklarda 116 Toplam 173 sporcumun ve 28 kolluğun istikrar emeli Taekwondo müsabakalarında Dereceye giren Sporcular Şu şekilde sıralandı:



**Yüksel KIVRAK**  
AEROBIC / FITNESS / AIKIDO / JUDO  
TAE-BO / KICK BOXING / MUAY THAI  
2. EL HER TÜRLÜ SPOR ALETİ ALINIR SATILIR.

## KIVRAK

### Taekwondo - Karate

Hobya Mah. Mimar Vedat Sok.  
Kızılay Han No:5 Sirkeci-İST. TÜRKİYE  
Tel - Fax: 0(90) 212. 514 21 02  
Yüksel : 0(90) 532. 737' 59 12  
Yücel : 0(90) 555. 439 11 49  
Yücel : 0(90) 535. 882 50 86  
İmalat : 0(90) 212. 479 58 67  
e-mail : kivrakyuksel@hotmail.com

# Sifu Salih Avcı ve Sifu Mustafa Şahin ile Avcı Wing Tsun & Avcı Escrima

**WTEO** Türkiye Organizasyonu'nun faaliyetleri içinde yer alan Avcı Wing Tsun seminerleri 8 Mayıs pazar günü Samsun, 15 Mayıs pazar günü İzmir'de yapıldı. Sifu Mustafa Şahin yönetiminde Samsun ve İzmir'de yapılan seminerde Siling Husan Fırat, Siling Ramazan Gökgöz, Siling Kenan Kara ve Siling Serkan Bayraktar asistanlık yapılır. Samsun ve İzmir guruplarında kurs alan öğrenciler seminere iştirak ettiler. Öğleden sonra başlayıp akşam 19'da biten seminer sonrası öğrenciler programlarını geliştirme ve yeni programa ilerleme imkanı buldu. Kurs sonrası öğrencilere Sifu Mustafa Şahin tarafından birer diploma verildi.



*Bir üst programa geçmeye hak kazanan öğrenciler:*

**Samsun** Mustafa Yılmaz (1), Bahadır Seveci (1), Alparslan Okutan (2), Ali Fuat Koç (2), Güneş Eriloğan (3), Zafer Odabaş (3), Yasın Altıntaş (3), Mevlüt Sen (4), Hakan Karakurt (4), Süleyman İsmail (4), Martin Selvi (5), Hakan Kıyımca (6), K. Mulla Satar (7), Serkan Bayraktar (11), Kenan Kara (12)



**İzmir** Cem İçen (1), Erdoğrul Bulut (3), Ömer Karaca (4), Engin Müstecipoğlu (4), Tarkan Okçu (4), Bülent Güvenen (5), Neşe Gökgöz (6), İhsan Yağcıoğlu (7), Sadık Yürekli (7), Murat Sincir (9)



**WTEO** Organizasyonu'nun faaliyetleri içinde yer alan, 1995 yılında ilki yapılarak gelecekselleşen Avcı Wing Tsun Anamur Yaz seminerlerinin birincisi 23 - 27 Mayıs tarihleri arasında Sifu Salih Avcı ve Sifu Mustafa Şahin yönetiminde Anamur'da yapıldı. Almanya, Ürdün, Amerika, İstanbul, İzmir, Ordu ve Ankara'dan gelen hoca, asistan ve öğrenciler seminere iştirak ettiler. Her gün öğleden sonra başlayıp akşam 20'de biten seminer sonrası öğrenciler programlarını geliştirme ve yeni programa ilerleme imkanı buldular, gıllaş ve mavî denizin



keyfinde doya doya çıkartılar. Kurs sonrası imzalı yapan kursiyerlere Sifu Salih Avcı tarafından birer diploma verildi.



# UDOSAN

UZAKDOĞU SANATLARI  
ONAT İHT. SPOR KULÜBÜ



*Recep Onat*

\*Karate \*Bodybuilding \*Taekwondo \*Aerobic \*Step \*Taeko  
\*Wushu \*Zayıflama \*Fitnes \*Kickboks \*Aikido \*Jujitsu  
\*Özel Selfdefans \*Eğitim Kasedi \*Spor Malzeme  
\*Tatemi Minderi \*Body Alet \*Arma \*Çıkartma vs...

Feritselimpaşa Cad. Güzidehatun Sok. No:14 Yayla Bahçelievler - İstanbul  
Tel - Faks: (0212) 441 76 86 Gsm: (0532) 202 27 20

## DOSEM SEFA SPOR CENTER

*Shotokan Karate*

*Teknik Direktör 5. Dan Davut Sefa*



M. Kemal Paşa Mah. İstiklal Cad. No:54  
Parseller Avcılar-İST

Tel: (0212) 428 13 87 Gsm: (0536) 399 38 47

## ALMANCA TERCÜME

**H. Ahmet Ata**

Her Nev-i Edebi Metin,  
Resmi ve Hususi Evrak  
İtina İle Tercüme Yapılır.

Teorik ve Pratik Özel Ders Verilir.

*e-mail:*

ahmetata71@yahoo.com

Gsm: 0536 540 55 98

## İLKE TEKSTİL

Sanayi ve Dış Ticaret Ltd. Şti

**Ekrem Tokaç**

Veliefendi Mah. 5 Çeşme Sok.

No:4 Z.Burnu - İstanbul

e-mail: etokae@ilketekstil.com.tr

Fax: (0212)679 48 56

Tel: (0212) 679 48 57

## GÜLER YÜZ Lokantası

Tahsin Soylu Cad. No:103 Anamur

Tel: (0324) 816 66 16

## FOTO BAKİ Dijital

Atatürk Bulvarı PTT Karşısı Anamur

Tel: (0324) 814 13 91

## BİRLİK TEKSTİL

Ürünleri San ve Tic. Ltd. Şti.

**Sabri Sağırlı**

Aşirefendi Cad. Cemal Nadir

Sok. Büyük Milas Han No:106

Cağaloğlu-İstanbul

Tel: (0212) 520 19 74 - 512 95 05

## İLHAN TEKSTİL

**Mehmet İlhan**

Alırza Gürcan Cad.

Lalebahçe Sok. No:19/B

Merter - İstanbul

Tel: (0212) 502 89 97



Şampiyonada görev alan hakemlerimiz; Ercüment Taşdemir, Reis Sönmez,  
Timur Özdemir, Akif Gürbüz, Uğur Kobaş, Ahmet San, Ahmet Yurdaer

## BUYUKLER AVRUPA ŞAMPİYONASI

Büyükler Avrupa Şampiyonası 13-15  
Mayıs tarihleri arasında İspanya'nın  
Tenerife kentinde yapıldı. Şampiyona  
da Yıldız ARAS +60 KG 1., ve açık'ta  
3., Yavuz KARAMOLLAĞLU 75  
KG 2., Vildan DOĞAN 60 KG 3.,

Gülderen ÇELİK 53 KG 3. ve Yusuf  
BAŞER Açık 3. olmuşlardır. Genel  
klasmanda Türkiye 7.sırayı aldı.  
Millilerimizi tebrik eder, başarılarının  
devamını dileriz.

## BİR AJANS

*Şükrü Sak*

Kitap - Katalog - Dergi  
Broşür - Tez - Dizgi - İlan

Şih Osman Rumi Mah. Gülen Sok. Saadet Apt. No:1/A  
Meram / KONYA

Tel: (332) 353 86 52 Gsm: (0535) 942 96 25

## KAÇKAR PEYNERCİLİK

*Sebahattin Yıldırım*

Talatpaşa Cad. 29/C Gültepe-İstanbul

Tel: (0212) 283 30 20



## YÜKSEL TEKSTİL

Her Türlü Tekstil Ürünleri Toptan Kumaş Alım - Satımı

**Merkez:**

Telsiz Mah. Sülün Sok. No:3-4

Zeytinburnu / İST

Tel: 0.212 582 77 50

582 97 95

**Şube:**

Alırza Gürcan Cad.

Lalebahçe Sok.

No:19/A Merter / İST

Tel: 0212 644 08 30

Fax: 0212 644 08 31

**AKIN**

**Spor Kulübü**  
**Sami Akın**  
Cennet Mah. Fevzi Çakmak  
Cad. No:43/A  
K.Çekmece / İST  
Tel: 0.212 426 09 33

**ZENGİN SPOR**

**Taekwondo Merkezi**  
**Ali Zengin**  
Cengiz Topel Cad.  
Derin Sok. No:50  
Alibeyköy / İST  
Tel: 0.532 612 30 88

**ZİYA KAŞ**

**Spor Merkezi / Kick Boks**  
**Sebahattin Kaş**  
Fevzi Çakmak Mah.  
Sultanmurat Cad. Erdir Sok.  
No:2 Sefaköy / İST  
Tel: 0212 580 23 32

**ŞAHİN BODY**

**Aletli Jimnastik**  
**Zeki Şahin**  
**Bahadır Söyleyen**  
Türkalı Mah. Şahin Han.  
Alaybey Sok. No:3/1-2-3  
Beşiktaş / İST  
Tel: 0.212 227 76 35

**1 KUTU İLAN = 15 YTL**

**Kulüpler Rehberinde**  
**Yer Almak İçin**  
**Daha Yeni Bekliyorsunuz?**  
**Aylık bir kutu sadece 15 YTL**  
**ve 10 dergi hediye!**  
**1 Yıllık İlan 120.- YTL**  
**+ Her Ay Ücretsiz 10 Dergi**

**BUDO SPOR**  
**İhtisas Kulübü**

**Mürsel Akçay**  
Mehmet Akif Cad. No:72  
Şirinyer / İZMİR  
Tel: 0.232 452 11 83

**CANKILIÇ**

**Taekwondo**  
**Spor Kulübü**  
**Engin Cankılıç**  
Gültepe Mah. Bağlar Cad.  
No:106 Sefaköy / İST  
Tel: 0.212 425 93 55

**ECE**

**Sport Center**  
**Mustafa Akansel**  
**Dr.Gürsel Velioglu**  
Merkez Mah. Cami Sok.  
No:26 Avcılar / İST  
Tel: 0.212 590 31 41

**IMPERIAL**

**Spor Center**  
**Orhan Ergen**  
Cennet Mah. Hürriyet Cad.  
No:13 / A.K.Çekmece / İST  
Tel: 0.212 601 23 71

**ZEYTİNBURNU**

**İhtis. Spor Kulübü**  
**Cemal Kabadayı**  
Nuripaşa Mah. 58.  
Bulvar Cad. No:118/B  
Z. Burnu / İST.  
Tel: 0.212 582 39 44

**MASİST**

**Body Building**  
**Yılmaz Dinkçi**  
Merkez Mah.  
Fevzi Çakmak Cad.  
No:20 Güngören / İST.  
Tel: 0.212 462 30 64

**ATA**

**Spor Kulübü**  
**Fahrettin Satılmış**  
Millet Cad. Okutan İş  
Merkezi A Blok K:3  
Gürpınar B.Çekmece / İST.  
Tel: 0.212 880 92 35

**MEHMET KAYA**

**Karate Spor Kulübü**  
**Mehmet Kaya**  
Mustafa Kemal Paşa Cad.  
Çimen Sok. No:5/1  
Bahçelievler / İST.  
Tel: 0.212. 553 58 41

**KINATAŞ**

**Taekwondo Sporhanesi**  
**Şükrü Kınataş**  
Rıhtım Cad.  
Recazade Sok. No:20  
Kadıköy / İST  
Tel: 0.216 418 61 06 -07

**YENİ OLİMPİYAT**

**Taekwondo Spor Kulübü**  
**Yavuz Kahraman**  
19 Mayıs Cad. Ayhan İşik  
Sok. No:1 Şişli / İST  
Gsm: 0.543 423 07 34

**PERFECT**

**Sport Center**  
**Sinem Gündoğdu**  
Kefçezade Mah.  
Halk Cad. No:41/A  
Üsküdar / İST.  
Tel: 0.216 343 42 79

**OLYMPIA GYM**

**Vücut Geliştirme**  
**Halit Alemdaroğlu**  
Halk Cad. No:68  
Doğançılar Üsküdar / İST.  
Tel: 0216 342 26 42

**HAKAN YAĞLI**

**Spor Center**  
**Hakan Yağlı**  
Millet Cad. Saray Psj.  
No:57 Fındıkzade / İST.  
Tel: 0.212 586 42 47

**NATUREL GYM**

**Vücut Geliştirme**  
**Adem Kuru**  
Cebeci Mah. S Cad.  
No:41 S.Çiftlikliği  
G.O.Paşa / İST  
Tel: 0212 668 99 40

**TAEKWONDO**

**Milli Hak. ve Antrenör**  
**Mehmet Doğan**  
Küçük İhsaniye Mah.  
M.Acar Pas. No:11 KONYA  
Tel: 0.332 320 03 79

**KAHRAMAN**

**Taekwondo İhtis. Spor Kulübü**  
**Yavuz Kahraman**  
Sanayi Mah. S.Selim Cad.  
Tan Sok. No:26/2  
4.Levent / İST  
Tel: 0.212 283 67 53  
Gsm: 0.543 423 07 34

**ASHIHARA**

**Karate**  
**Hilmi Asal**  
Z.Kuyu Cad. No:195/A  
Kasımpaşa / İST  
Tel: 0212. 250 80 16

**OLIMPIA**

**Bodybuilding**  
**Spor Center**  
Neyire neyir Sok. No:21  
Bahçelievler / İST  
Tel: 0212 539 30 24

**KESKİN**

**Spor Okulu**  
**Mehmet Keskin**  
U.Mumcu Mah. M Cad.  
2122 Sok. No:14 S.Çiftliği  
G.O.Paşa / İST  
Tel: 0212. 667 87 71

**ERSOY GYM**

**Body-Set**  
**Ahmet Ersoy**  
Çakmak Cad.  
337 Sok. No:71/A  
Şirinyer / İZMİR  
Tel: 0232 452 43 66

**TURAN**

**Spor Giyim**  
**Ali Turan**  
Merkez Saray Çarşısı Yanı  
Şenol Sok. No:16 KONYA  
Tel: 0.332 352 77 86

**MEVLANA**

**Taekwondo Spor Salonu**  
**Oşman Boyalı**  
İstanbul Cad.  
İzstan Psj. No:8  
Karatay / KONYA  
Tel: 0.332 352 74 32

**LIFE**

**Fitness Center**  
**Fatih Sancak**  
A. Mah. Alemdağ Cad.  
Bosna Hersek Sok. No:1  
Ümraniye / İST  
Tel: 0.216 329 55 82

**PERFORMANS**

**Sport Center**  
236 Sok. No:5/A  
Tanrı Okan Parkı Alt Sok.  
Nokta / HATAY  
Tel: 0326 245 25 05

**SALMAN GYM**

**Spor Merkezi**  
**Vedat Salman**  
Deniz Evleri Mah. Adnan  
Menderes Bulvarı No:93  
Atakum / SAMSUN  
Tel: 0.362 437 94 84

**GÖKÇE**

**Spor Merkezi**  
**M.-Hüseyin Gökçe**  
19 Mayıs Cad.  
Gökçe Apt. No:13/1  
ANTALYA  
Tel: 0.242 311 55 47

**BOKS**

**Milli Takımlar**  
**Baş Antrenörü**  
**Ali Kılınçoğlu**  
KONYA  
Tel: 0.542 645 91 67

**WU\_SHU SANDA**

**Joy-Lei-Fot**  
**Mehmet Bacaksız**  
KONYA  
Tel: 0.533 411 44 84

**TUNÇEL**

**Spor Kulübü**  
**Cevat Tunçel**  
Belediye Cad.  
Çağatay İş Hanı No:21  
Avcılar / İST.  
Tel: 0.212 590 72 26

**BIG POWER**

**Sport Center**  
**Yunus Yalçın**  
İstiklal Mah.  
Sütçü İmam Cad. No:149  
Ümraniye / İST  
Tel: 0.216 523 44 36

**ESTETİK**

**Vücut Geliştirme**  
**Spor Kulübü**  
**Ömer Dağlı**  
Cerrahpaşa Cad. No:54  
Aksaray / İST  
Tel: 0.212 589 07 06

**ATLETİK GYM**

**Spor Kulübü**  
**Hüseyin Tokmak**  
M.Kemal Cad.  
No:130 Özkanlar  
Bornova / İZMİR  
Tel: 0.232 343 20 29

**SAYDA**

**Spor Kulübü**  
**Seyyit M. Hallaç**  
Hastane Cad.  
Derdüş Sit. Sok. No:1  
KONYA  
Tel: .....

**AYAK BOKSU**

**İhtisas Kulübü**  
**Ahmet Gündüz**  
PTT Arkası Varış İş Hanı  
Kurşuncular Cad. Kayalı  
Park No:6 KONYA  
Tel: 0.332 351 86 20

**ZEYSANDA**

**Wu Shu**  
**Temel Türkmen**  
Zeytinburnu Kapalı  
Spor Salonu  
Zeytinburnu / İST  
Gsm: 0.535 611 98 13

**AZİZ İLASLAN**

**Spor Okulu**  
**Aziz İlaslan**  
Yıkıcı Durağı Kocatepe Sok.  
No:9 Eski Edr.Asf.500 Evler  
Bayrampaşa / İST.  
Tel: 0.535. 542 74 82

**AİKİDO**

**Uludağ Organizasyonu**  
**Ali San**  
www.aikidoturkey.com  
Bakırköy / İST  
Tel: 0.212 543 36 45

**GALAXY**

**Vücut Geliştirme**  
**İsmail Özusakız**  
İnönü Cad. No:459  
Turanbey Apt.  
Hatay / İZMİR  
Tel: 0. 232 243 34 67

**STAR**

**Sport Center**  
**Şerafettin Dilber**  
Peker Mah. A.Gemicioğlu  
Cad. No:83/A  
MANİSA  
Tel: 0.236 231 30 15

**AŞKIN**

**Sport Center**  
**Aşkın Banu**  
**Tuğlu Beyazay**  
İnönü Cad. 341 Sok. No:23  
Üçyol / İZMİR  
Tel: 0232. 227 65 97

**ELİT**

**Spor Merkezi**  
**Taekwondo - Yoga**  
**İhsan Yağcıoğlu**  
1729 Sok. No:44 / B  
Karşıyaka / İZMİR  
Tel: 0.232 364 49 86

**İ.K.A.D**

**Spor Kulübü**  
**H. Yamanoglu**  
A. Mah. Alemdağ Cad.  
Mektep Sok. No:5/A  
Ümraniye-İST  
Tel: 0.216 461 70 44

**ER & SA**

**Spor Kulübü**  
**Erdem Özcan**  
Cebeci Mah. 2465 Sk.  
No:4 S.Çiftliği  
G.O.Paşa / İST.  
Tel: 0.212 476 36 35

**REKOR**

**Spor Merkezi**  
**Korkmaz Kartal**  
Meşrutiyet Mah.  
Uzunmehmet Cad. No:7  
ZONGULDAK  
Tel: 0.372 252 32 73

**SPORT CENTER**

**Bodybuilding**  
**Adnan M. Saraçoğlu**  
1735 Sok. No:121/B  
Bostanlı / İZMİR  
Tel: 0.232 369 17 36

**EFOR**

**Body Spor Center**  
**Günay-Özkan Özkargın**  
Hürriyet Mah.  
Güngören Sok. No:7  
Şirinevler / İST  
Tel: 0.212 451 40 37

**ENERGİE SPORT**

**Fitness - Bodybuilding**  
**Sauna & Solarium**  
Merkez Mah. Çiğdem Cad.  
No:40/1  
Avcılar-İST  
Tel: 0.212 509 16 66

**COLLEZIUM**

**Sport Center**  
**Tolga Metin**  
Vali Konağı Karşısı  
Laleli İş Merkezi  
Kutlutaş-EDİRNE  
Tel: 0.284 236 18 12

**FITNESS & FIGHT CLUB**

**Kick Boks**  
**Orhan Doğan**  
Denizköşkler Mah.  
Denizköşkler Cad. No:106  
Avcılar / İST  
Tel: 0.212 227 76 35

**CONAN**

**Vücut Geliştirme**  
**Nihat Söyler**  
Cemalpaşa Mah. 5.Sok  
Korsal Apt. Altı.  
Seyhan / ADANA  
Tel: 0.322 458 01 73

**ELİT BODY**

**Vücut Geliştirme**  
**Erdal Utar**  
Alleben Mah. K. Köker  
Cad. Kızılay Sok. No:4  
G. ANTEP  
Tel: 0.342 220 54 35

**ATAK**

**Spor Kulübü**  
**Taekwondo-Kickboks**  
**Tacetin Ata**  
F.Ç. Mh. E.Gazi Sok. No:13  
Üst Kaynarca Pendik / İST  
Tel: 0.216 396 24 25

## WTEO BEYLİKDÜZÜ

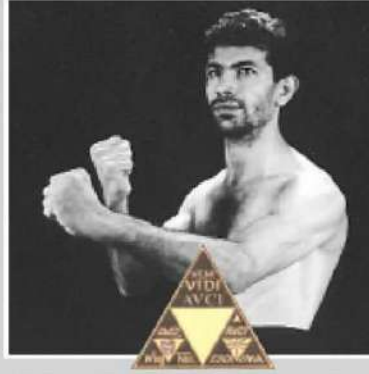
*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Dr. Alkan Bilginer  
1. Öğretmen Derece



Migros Arkası Zafer Cad. No:1 K:1-2-3  
Beylikdüzü / İstanbul  
Gsm: (0532) 281 63 18

## WTEO BAĞÇELİEVLER

*Avcı Wing Tsun*  
Hasan Fırat  
2. Öğretmen Derece



Mahmutbey Cad. Hürriyet Mah.  
Akgün Sk. No:62 Şirinevler  
Bağcелиevler / İstanbul  
Gsm: (0535) 322 81 89

## WTEO ANKARA

*Avcı Wing Tsun*

Sihing Dr. Namık Öztanır



Elit Karate İhtisas Spor Kulübü  
Osmanlı Cad No-12/B Balgat-Ankara  
Tel: (0312) 285 09 00  
Gsm: (0533)428 23 26

## WTEO ŞİŞLİ

*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Cengiz Yurtlu



VITALITY SPORTS CENTER  
19 Mayıs Mah. Hamit Kaplan Sok. No:15  
Fulya-İST  
Tel: (0212) 266 07 76 Gsm: (0532) 576 83 38

## WTEO SAMSUN

*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Kenan Kara



19 MAYIS SPOR SALONU  
56'lar Çiftlik SAMSUN  
Gsm: (0544) 798 17 82

## WTEO İZMİR

*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Ramazan Gökgöz



City Club  
Kıbrıs Şehitleri Cad. No:39 Mazhar Zorlu  
Hanı Kat:1 Alsancak-İZMİR  
Tel: (0232) 487 42 04 - 464 24 24  
Gsm: (0535) 870 04 62

## WTEO PARİS

*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Miraç Seyhanlı



26 Rue de Pontoise 75005 Paris  
FRANSA  
Tel: 068/6816475 (0033) 146345926

## WTEO AMSTERDAM

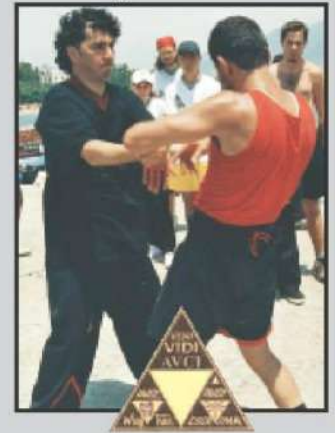
*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Cumali Gülveren



Baarsjesweg 242 1058 AA Amsterdam  
HOLLANDA  
Tel: (0031) 653698118

## WTEO ÜMRANIYE

*Avcı Wing Tsun*  
Sihing Lütfü Memik



Libadiye DSİ Spor Tesisleri  
Çamlıca Üsküdar-İSTANBUL  
Gsm: (0533) 734 67 77



BEYLİKDÜZÜ'nün  
EN BÜYÜK  
EN KAPSAMLI  
SPOR - SAĞLIK  
ve  
EĞLENCEMERKEZİ  
HİZMETİNİZDE...

Migros Arkası Zafer Cad. No:1 K: 1-2-3  
Beylikdüzü / İSTANBUL



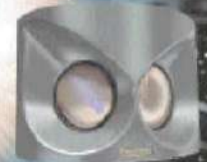
**SPORT HOUSE**

Spor, Sağlık ve Eğlence Merkezi

"Hayatımıza renk katar"

Tel: (0212) 852 63 50 - 852 63 62

ZARARILARLA MÜCADELEDE  
**YARININ  
TEKNOLOJİSİ**



%100 YERLİ PATENT VE YERLİ TEKNOLOJİ

**PestGO**

ELEKTRONİK KÖŞENİZİZİ HASERE ON İYİLE DİHAZ AR

**ZEHİRSİZ ÇÖZÜM !**

YER ALTI, YER ÜSTÜ,  
İÇ VE DİŞ MEKANLARDA

HACCP ve Türk Gıda Kodeksi hastane programına uygundur.

İSTER 1 M  
İSTER 100 BIN M DE  
TEK DİHAZLA  
GARANTİLİ ÇÖZÜM

PestGo Elektronik ve Kimya Teknolojisi

Kapalı alanlar için elektronik, kimya ve ışık ile

7/24 saat danışma hattı

0212 543 19 91 - 0535 774 00 62 - 0542 626 44 37

Çiğli Çarşı Aşifi No. 201 Kat: 200 Etiler Beşiktaş/İstanbul

www.pestgo.com info@pestgo.com

**ÇELİK  
SAAT**

Saat Tamiri ve Aksam Deposu

Merkez:  
Değubank İşhanı No. 118  
Sirked - Eminönü / İSTANBUL  
Tel : (0312) 326 90 93  
Tel-Fax : (0312) 513 54 51

Rolex Bulgari Audemars Piguet TAG Heuer Cartier  
Chopard Vacheron Constantin Graham Patek Phil  
Omega Ebel Rado Breitling Longines IWC Frank M  
Frank Müller Gucci Corum Glashutte Graham IWC

um Graham Panerai Ph  
Glashutte Bulgari Ro  
n Vacheron Constantin  
Philippe Audemars Pigu  
thPanerai TAG Heuer O  
Bulgari Frank Müller Pan  
rtzen Audemars Pi-ue  
Philippe Omega Gucci C  
ai Rolex Corum Glashu  
n Lacoste Citizen Const

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co

Constantin Raymondweil Momentus Swatch Seiko  
Tissot Zenith Lacoste Citizen Constantin Raymond  
Momentus Swatch Seiko Tissot Zenith Lacoste Co