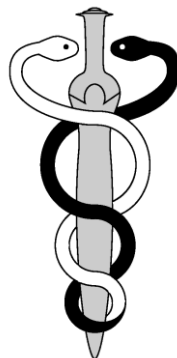


ΠΑΜΜΑΧΟΝ - PAMMACHON
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ – TECHNIQUES AND PRINCIPLES

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

(BASIC PRINCIPLES)

1. Για να καλλιεργήσει κανείς την αρετή χρειάζεται καθημερινή επιμονή και υπομονή.
In order to fully develop virtue (*aretê*), one must practice daily with persistence and patience.
2. Κατανοήσετε τις οχτώ Ποιότητες. Μην είστε ούτε επεκτατικοί, ούτε δεκτικοί, ούτε γρήγοροι, ούτε ρευστοί, ούτε διεισδυτικοί, ούτε στάσιμοι, ούτε ακλόνητοι, ούτε εκρηκτικοί. Εκπαιδευθείτε να είστε αυτό που δεν χαρακτηρίζεται. «*Τα πάντα ρε*» είναι η αυταπόδεικτη Αρχή του Σύμπαντος.
Understand the eight Qualities. Become neither expansive nor receptive, neither fast nor flowing, neither penetrating nor stagnant, neither immovable nor explosive. Train to be that which cannot be characterized. “All things are in flux” is the definitive condition of the Universe.
3. Χαλαρώστε τα χέρια και τους ώμους και εκμεταλλευτείτε σωστά τη δύναμη της σπονδυλικής στήλης και του κέντρου, σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά, βιοενεργειακά. Η ελάχιστη κατανάλωση κάθε μορφής ενέργειας είναι αποτέλεσμα της σωστής στάσης του κορμού.
Relax your arms and shoulders and properly utilize the power of your spine and center, physically, emotionally, mentally, and bioenergetically. Minimize the expenditure of every type of energy by maintaining the body’s proper physical stance.
4. Δεν υπάρχει «πολεμική τέχνη». Ο πόλεμος, η πολιτική, και ο πολιτισμός είναι απλά διαφορετικές εκδηλώσεις του ίδιου φαινομένου.
There is no such thing as a “martial art”. War, politics, and culture, all are simple manifestations of the same phenomenon.
5. Μην επιζητάτε τη δύναμη επάνω σε άλλους. Να επιδιώκετε να μην έχει κανείς δύναμη επάνω σε σας. Αυτός που επιζητά τη δύναμη, θα γίνει στο τέλος σκλάβος της δύναμης. Βρείτε την ευτυχία στην ελευθερία.
Seek power over no man; rather, strive that no man has power over you. Whoever seeks power, will become in the end a slave to power. Find happiness in freedom.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ **TECHNIQUES AND MINIMUM REQUIREMENTS FOR THE FIRST LEVEL**

Στην ουσία δεν υπάρχουν απτές τεχνικές στο Πάμμαχον, πέρα της σκιαμαχίας των Οχτώ Κινήσεων. Ο μαθητής ξεκινάει τη μελέτη του εστιάζοντας επάνω σε τρεις «προσεγγίσεις». Οι προσεγγίσεις αυτές είναι 1) τεχνικές διαφυγής, 2) τεχνικές υποταγής, και 3) τεχνικές μαχητικής εμπλοκής. Παρά ταύτα, επειδή οι καινούργιοι μαθητές επιζητούν κάποια δομή, για χάρη πληροφόρησης, παραθέτουμε ενδεικτικά κάποιες ελάχιστες απαιτούμενες γνώσεις για την εξάσκηση της τέχνης μέχρι το πρώτο Επίπεδο.

In essence, there are no definitive techniques in Pammachon beyond the Eight Movements. The student will begin his training concentrating on three separate "Approaches". These approaches are 1) Non-lethal combatives, 2) Submission combatives, and 3) Lethal combatives. Nevertheless, since all beginning students seek structure, for their sake we will list some of the minimum requirements necessary for reaching the First Level of Pammachon.

5^η Διαβάθμιση

5th Grade

Ασκήσεις ελαστικότητας/ αναπνοής

(Stretching/breathing)

Source: Multiple, EMA, 19th century

Κυβιστήσεις/ Ανακοπές πτώσης

(Rolls/breakfalls)

Source: WGym, WMA, EMA, 2nd millennium BC

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Πρόσθια ανακοπή πτώσης | (Front breakfall) |
| 2. Οπίσθια ανακοπή πτώσης | (Rear breakfall) |
| 3. Πλάγια ανακοπή πτώσης | (Side breakfall) |
| 4. Πρόσθια κυβίστηση | (Forward roll) |
| 5. Οπίσθια κυβίστηση | (Backward roll) |
| 6. Πλάγια κυβίστηση | (Sideward roll) |
| 7. Οπίσθια «κάθετη πτώση» | (Rear vertical drop) |
| 8. Πλάγια «κάθετη πτώση» | (Side vertical drop) |
| 9. Ανάστροφη κυβίστηση | (Reversed side roll) |
| 10. <u>Εξέταση:</u> Άλλα και πρόσθια κυβίστηση πάνω από χτύπημα ξύλινου ραβδιού στο ύψος των μηρών.
<u>Examination:</u> Leap and forward roll over the strike of a wooden staff at the level of the thighs. | |

Αντιστροφές κλειδώσεων

(Joint reversals)

Source: WMA, EMA, 5th century BC

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. Εξωτερική αντιστροφή καρπού | (Outer wrist lock) |
| 2. Εσωτερική αντιστροφή καρπού | (Inner wrist lock) |
| 3. Κάθετη αντιστροφή καρπού | (Vertical wrist lock) |
| 4. Κατακόρυφη στρέβλωση καρπού | (Vertical wrist dislocation) |
| 5. Εσωτερική στρέβλωση αγκώνα | (Interior Elbow Dislocation) |
| 1. Κύρια | (Major) |
| 2. Αντίθετη | (Opposite) |
| 6. Εξωτερική εξάρθρωση αγκώνα | (Exterior elbow lock) |
| 7. Αναστροφή ώμου | (Shoulder lock) |
| 1. Από αρπαγή | (Upright wrestling hold) |
| 2. Από πυγμή εσωτερικά | (Interior vs. punch) |
| 3. Από πυγμή εξωτερικά | (Outside vs. punch) |

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 8. Περιπελεγμένη εξάρθρωση | (Entangled dislocation) |
| 1. Εξωτερική | (Outer) |
| 2. Εσωτερική | (Inner) |
| 9. Σταυρωτή εξάρθρωση αγκώνα | ("Cross" elbow break) |

Αποδράσεις από αρπαγή καρπού

(Wrist hold escapes)

Source: EMA, WMA, 13th century

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| A. <u>Ίδια πλευρά</u> | (Same side) |
| 1. Επίθεση με στροφή και χτύπημα | (Turn and strike) |
| 2. Αναστροφή και αντιστροφή καρπού | (Wrist reversal and lock) |
| 3. Ανύψωση του άκρου | (Arm hoist) |
| 4. (3) + Επίθεση εναντίον αγκώνα | (Elbow lock) |
| B. <u>Αντίθετη πλευρά</u> | (Opposing Side) |
| 1. Επίθεση εναντίον του αγκώνα | (Elbow break) |
| 2. Αντιστροφή του καρπού | (Inner wrist lock) |

4^η Διαβάθμιση

4th Grade

Αποδράσεις από αρπαγή σώματος

(Body hold escapes)

Source: WMA, EMA, 13th century

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Κλείδωμα επάνω από τους βραχίονες | (Hold over the arms) |
| 2. Αρπαγή κορμού | (Hold under the arms) |
| 3. Αρπαγή κεφαλοκλειδώματος, δύο χέρια | (Full Nelson) |
| 4. Αρπαγή κεφαλοκλειδώματος, ένα χέρι | (Head lock) |

Εξέταση: Τρία παραδείγματα αποφυγής από αρπαγή σώματος
Examination: Three escapes from all body holds

Πυγμές/ Αποκρούσεις

(Strikes/blocks)

Σκιαμαχία οχτώ κινήσεων
 (Eight movement shadowboxing)
 Source: Unique to pammachon, individual components found in WMA dating to 14th century and EMA dating to 19th century

Πυγμές εναντίον στόχου
 (Striking targets)

Αποκρούσεις
 (Blocks)

Source: WMA, 13th century, 5th cent. BC (?)

- | | |
|------------|----------|
| 1. Πρώτη | Prime |
| 2. Δεύτερη | Seconde |
| 3. Τρίτη | Tierce |
| 4. Τέταρτη | Quarte |
| 5. Πέμπτη | Quinte |
| 6. Έκτη | Sixte |
| 7. Έβδομη | Septime |
| 8. Όγδοη | Octave |
| 9. Ένατη | Neuvieme |

Λακτίσματα

1. Πρόσθιο λάκτισμα φτέρνας
2. Πρόσθιο λάκτισμα μήλου πέλματος
3. Οπίσθιο λάκτισμα φτέρνας
4. Πλάγιο όρθιο λάκτισμα φτέρνας
5. Περιστροφικό λάκτισμα κνήμης

(Kicks)

Source: WMA, EMA, 5th century BC

- (Front heel stomp)
- (Front kick)
- (Back heel stomp)
- (Side heel stomp)
- (Roundhouse kick)

3^η Διαβάθμιση

Ρίψεις

1. Ρίψη «εξωτερικής περιτύλιξης»
2. Πτώση «εξωτερικής περιτύλιξης»
3. Σάρωση «εξωτερικής περιτύλιξης»
4. Ρίψη γοφού
5. Ρίψη ώμου α´
 1. Βασική
 2. Με περιτύλιξη
6. Ρίψη ώμου β´ (με κεφαλοκλείδωμα)
7. Ρίψη ώμου γ´ (δύο βραχιόνων)
8. Ρίψη ώμου με εξάρθρωση αγκώνα
9. Κύρια εξωτερική ρίψη
10. Εξωτερικό σάρωμα ποδιού, ίδια πλευρά
 1. Στον αστράγαλο
 2. Στο γόνατο
 3. Στο μηρό
11. Εξωτερική ρίψη με λάκτισμα
12. «Τριπλό» σάρωμα
 1. Εσωτερικό ίδιας πλευράς
 2. Εσωτερικό αντίθετης πλευράς
 3. Εξωτερικό αντίθετης πλευράς
13. Αρπαγή ποδιού
 10. Μονού ποδιού
 11. Δύο ποδιών
14. Ρίψη ισχίου
15. Ρίψη εσωτερικής σάρωσης
16. Ρίψη με ανύψωση μηρού
17. Πτώση κορμού
18. Ρίψη θυσίας
19. Ρίψη με σταυρωτή εξάρθρωση
20. Κυκλική ρίψη
21. Ρίψη με ανύψωση στους ώμους
22. Ανύψωση με εναγκαλισμό

3rd Grade

(Throws)

Source: WMA (5th century BC, 14th century),
EMA, 19th century

- (Outer entangled throw)
- (Outer entangled drop)
- (Outer entangled reap)
- (Hip throw)
- (Shoulder throw)
 - (Basic)
 - (Outer wrap)
- (Headlock throw)
- (Two arm shoulder throw)
- (“Armbar” throw)
- (Major outer throw)
- (External reap, same side)
 - (Ankle throw)
 - (Knee wheel)
 - (Thigh stomp)
- (Outer leg kick)
- (Triple reap)
 - (Interior, same side)
 - (Interior, opposing)
 - (Major outer reap)
- (Leg takedowns)
 - (Single leg)
 - (Double leg)
- (Sweeping outer thigh)
- (Interior thigh reap)
- (Spring hip throw)
- (Body drop)
- (Sacrifice drop)
- (Armbar drop)
- (Circular throw)
- (Shoulder lift)
- (Body lift)

Επιθέσεις εναντίον των κάτω άκρων

1. Εξωτερική πίεση γονάτου
2. Εσωτερική πίεση γονάτου
3. Χαμηλό περιστροφικό λάκτισμα

(Leg attacks)

Source: EMA, possible 19th century WMA

- (Exterior knee attack)
- (Interior knee attack)
- (Low kicks)

Τεχνικές καταστροφής πυγμών/ λακτισμάτων**(Counterattacks against strikes and kicks)**

1. Χειρός (Against the arm)
Source: EMA, WMA 13th century
 - A. Εσωτερικά πυγμής (Internal)
 1. α' σκριαμαχία (2^η πυγμή στο πρόσωπο, πυγμή στη μασχάλη)
Form α (2nd punch to the face, strike to inner bicep)
 2. β' σκριαμαχία (2^η πυγμή στο πρόσωπο, αντίθετη εσωτερική στρέβλωση)
Form β (2nd punch to the face, opposite interior elbow dislocation)
 3. γ' σκριαμαχία (2^η πυγμή στα πλευρά, σταυρωτή εξάρθρωση αγκώνα)
Form γ (2nd punch to the ribs, "cross" elbow break)
 - B. Εξωτερικά πυγμής (External)
 1. α' σκριαμαχία (άμεση επίθεση στον αγκώνα)
Form α (immediate elbow lock)
 2. β' σκριαμαχία (κόψη παλάμης στη βάση του κρανίου)
Form β (edge of the hand to the base of the skull)
 3. γ' σκριαμαχία (αντίστροφη κίνηση, κόψη παλάμης στο λαιμό)
Form γ (opposing movement, edge of hand to the throat)
2. Ποδός (Against kicks)
Source: WMA 5th century BC, EMA

Εναντίον του ποδιού-βάση (Against the supporting leg)

 1. Εσωτερικό λάκτισμα (Interior)
 2. Εξωτερικό λάκτισμα (Exterior)
 3. Εναντίον των γεννητικών (Against genitalia)
3. Σύλληψη λακτισμάτων (Kick takedowns)
Source: WMA 5th century, EMA
 1. Εσωτερική (Interior)
 2. Εξωτερική (Exterior)
 3. Χιαστή (Cross-over)

Πνιγμοί/ Στραγγαλισμοί**(Chokes/strangulations)****Χωρίς ένδυμα**

(No jacket)
Source: WMA, 5th century BC

1. Χιαστός στραγγαλισμός (Two-handed "cross" strangle)
2. Ευθύς «γυμνός» πνιγμός (Naked choke)
 1. Πρόσθιος (Front)
 2. Οπίσθιος (Rear)
 3. Ανάστροφος (Reversed)
3. Τριγωνικός στραγγαλισμός (Triangle strangle)
4. Πνιγμός με ένα χέρι (Single hand choke)
5. Στραγγαλισμός με χέρι αντιπάλου (Single wing strangle)

Με ένδυμα

(Wearing jacket)

Source: jujutsu, 19th century

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Ευθύς πνιγμός με πυγμή | (Main cross choke – <i>Tsukkomi jime</i>) |
| 2. Σταυρωτός πνιγμός | (Reverse cross choke – <i>Gyaku jime</i>) |
| 3. Στραγγαλισμός «συρόμενων γιακάδων» | (Sliding collar strangle – <i>Okuri eri jime</i>) |
| 4. Στραγγαλισμός «ενός φτερού» | (Single wing strangle – <i>Kata ha jime</i>) |
| 5. Στραγγαλισμός με δύο αντίχειρες | (Thumb strangle – <i>Ryo boshi jime</i>) |

Εξέταση: Τρία παραδείγματα αποφυγής από πνιγμό

Examination: Three escapes from a choke/strangle

Καθηλώσεις

(Restraints and hold-downs)

Source: EMA, WMA, 19th century
WMA, 5th century

- | | |
|--|---|
| 1. Περιπελεγμένη εξάρθρωση | (Entangled arm lock) |
| 1. Ανωφερής | (Upwards) |
| 2. Κατωφερής | (Downwards) |
| 2. Ευθεία εξάρθρωση αγκώνα | (Linear elbow lock – <i>Hishigi juji gatame</i>) |
| 3. Τραβηχτή εξάρθρωση αγκώνα
με πλευρικό έλεγχο | (Vertical elbow lock) |
| 4. Καθήλωση με το γόνατο | (Knee hold down – <i>Hiza gatame</i>) |
| 5. Καθήλωση με τον κορμό | (Body hold down) |
| 6. Οπίσθια περιπελεγμένη εξάρθρωση | (Reverse entangled lock – <i>Ura garami</i>) |
| 7. Καθήλωση με αναστροφή ώμου | (Shoulder lock) |

Εξέταση: Πάλη υποταγής με ρίψεις και εξαρθρώσεις (*randori*). Θα ληφθεί υπ' όψη η έκθεση, και μη, τρωτών σημείων σε κίνδυνο. Επιτρέπεται η ελαφριά επίθεση εναντίον αδυνάτων σημείων που ανοίγουν εν κινήσει (*sutemi*), πλην των ματιών και αυτιών.

Examination: Submission grappling with locks and throws (*randori*). Vulnerable points open for possible attack while grappling will be noted. Lightly touching or making use of vulnerabilities that open up while being attacked is permissible (*sutemi*), with the exception of eyes and ears.

1^η Διαβάθμιση

1st Grade

ΟΠΛΑ

(Weapons)

Ραβδί

(Cane, staff)

Source: WMA, 19th century, baton militaire
EMA, 20th century

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Χιαστή επίθεση, εξωτερική | (Scissor attack, outer) |
| 2. Χιαστή επίθεση, εσωτερική | (Scissor attack, inner) |
| 3. Ρίψη «περίπλεξης» | (Outer entangled throw) |
| 4. Περιπελεγμένη εξάρθρωση | (Entangled arm lock) |
| 5. Σταυρωτή εξάρθρωση αγκώνα | (Cross elbow break) |
| 6. Ευθεία χτυπήματα | (Direct strikes) |
| 7. Πλάγια χτυπήματα | (Horizontal strikes) |
| 8. Πνιγμοί | (Chokes) |
| 9. Αντιστροφές του καρπού | (Wrist reversals) |

Μαχαίρι**(Knife)**

Εξέταση: Αποφυγές και εξουδετερώσεις από συνεχόμενες επιθέσεις σε οχτώ γωνίες συν νύξη

Examination: Defense against a knife attack from eight directions plus a direct stab

Ρόπαλο**(Club)**

Εξέταση: Αποφυγές και εξουδετερώσεις από συνεχόμενες επιθέσεις σε οχτώ γωνίες συν ευθύ χτύπημα

Examination: Defense against an attack with a club from eight directions plus a direct strike

Sources: All techniques derive from multiple sources, the premise being that these techniques were used by diverse peoples across the globe throughout different historical periods, and hence are a “common core” of martial arts techniques. The primary source for the material is specified in each category, as is the earliest known historical documentation of the techniques.

Codes:

WGym: Western Gymnastics
WMA: Western Martial Arts
EMA: Eastern Martial Arts

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ

(Levels)

Τα επίπεδα του *παμμάχου* είναι τέσσερα, και εκφράζουν την εμπειρία (όχι την πραγμάτωση) επιμέρους συνειδησιακών καταστάσεων. Η περιγραφή και η επεξήγηση των επιπέδων είναι ως εξής:

There are four levels in *pammachon*, representing the student's experience (not the realization) of specific states of consciousness. These states of consciousness and their corresponding levels may be described as follows:

Πρώτο Επίπεδο (Βοηθός Εκπαιδευτή) (Assistant instructor)

Γνώση των αναφερόμενων τεχνικών, σωματική κυριότητα. Η εκτέλεση κάθε τεχνικής θα πρέπει να βασίζεται στην εξής σειρά: 1) Εκτροπή, 2) Εμπλοκή, 3) Απισορρόπηση, 4) Σύσφιξη, 5) Εφαρμογή.

Knowledge of all aforementioned techniques, physical awareness. The implementation of every technique must be based on the following sequence 1) Displacement, 2) Engagement, 3) Unbalancing, 4) Constriction, 5) Execution.

Δεύτερο Επίπεδο (Εκπαιδευτής) (Instructor)

Διπλάσια τεχνική γνώση, αντιτεχνικές και παραλλαγές προαναφερόμενων τεχνικών, χρήση των τριών προαναφερόμενων όπλων σε οπλομαχία (αμυντικά και επιθετικά) συν κοντάρι, συναισθηματικός έλεγχος.

Double the technical knowledge, technique reversals and variations on form, use of three aforementioned weapons both in attack and defense plus use of the staff, emotional awareness.

Τρίτο Επίπεδο (Δάσκαλος) (Teacher)

Τριπλάσια τεχνική γνώση, χρήση μαχαιριού, ξιήλης και λόγχης, χρήση άλλων όπλων, νοητική ησυχία

Three times the technical base, use of knife, short sword and spear, other weapons training, mental quiet

Εξέταση: Εξουδετέρωση ενός χτυπήματος «λόγχης» που δίνεται από «ελεύθερο άνθρωπο» με συγκέντρωση ενέργειας και συναίσθημα φόνου.

Examination: Neutralization of a single stab with a spear by a "Free man", given with the full concentration of his energy and the intent to kill.

Τέταρτο Επίπεδο (Ελεύθερος άνθρωπος) (Free man)

Τετραπλάσια τεχνική γνώση, εμπειρία του πνεύματος

Four times the technical base, awareness of our spirit

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
CRITERIA FOR PROMOTION DURING EXAMINATIONS

Ο μαθητής εξετάζεται παίρνοντας υπ' όψη τα εξής:
A student is graded as follows:

- | | |
|--|--|
| 1) Τεχνογνωσία
Technique | Ξέρει ποια είναι η τεχνική και πως εκτελείται;
Does he know the technique and how it is executed? |
| 2) Ισορροπία
Balance | Κρατάει όρθιο το κορμί του και την ισορροπία του υπό έλεγχο;
Does he retain his balance under control? |
| 3) Σχηματισμοί
Formations | Χρησιμοποιεί τη σωστή στάση (<i>kamae</i>); Είναι άνετος ο «σχηματισμός» του σώματος του;
Does he use the proper stance (formation, <i>kamae</i>). Is this stance natural and relaxed? |
| 4) Απισορρόπηση
Unbalancing | Ελέγχει σωστά και σπάει την ισορροπία του αντιπάλου (<i>kuzushi</i>);
Does he control and correctly break the opponent's balance (<i>kuzushi</i>)? |
| 5) Χρονισμός
Timing | Είναι σωστός ο χρονισμός του και ο έλεγχος της απόστασης (<i>maai</i>);
Is his use of time and space correct (<i>maai</i>)? |
| 6) Αποτελεσματικότητα
Effectiveness | Έχουν το σωστό αποτέλεσμα τα χτυπήματα, ρίψεις, κλπ;
Are his strikes, throws, techniques, effective? |
| 7) Έλεγχος
Control | Έχει τον συνεχή έλεγχο του αντιπάλου από την αρχή μέχρι το τέλος (<i>kansetsu</i>);
Does he properly control the opponent from beginning to end (<i>kansetsu</i>)? |
| 8) Ροή
Flow | Ρέει σωστά η μία κίνηση στην άλλη χωρίς διακοπή;
Does he flow correctly from one movement to the other without pause? |
| 9) Πνεύμα
Energy | Έχει ενέργεια το παράστημα του; (Για τη δεύτερη διαβάθμιση και άνω.)
Does his presentation have energy? (For the second Level and above.) |

Η βαθμολογία έκαστης τεχνικής γίνεται ως εξής:
Grading of every technique is based on the following:

Βαθμός
Grade

Κριτήρια
Criterion

- | | |
|-----|--|
| (0) | Δεν δύνатаι να εκτελέσει την τεχνική ή την εκτελεί λάθος.
The student cannot perform the technique. |
| (1) | Δεν θυμάται την τεχνική. Χρειάζεται κάποιος να του δείξει πως γίνεται. Κακή ισορροπία.
The student does not remember the technique. Someone has to remind him how it is done. Poor balance. |

- (2) Κακή εκτέλεση της τεχνικής. Μέτρια ισορροπία. Κακή στάση. Κακή Απιορρόπηση.
Poor execution of the technique. Mediocre balance. Poor stance. Poor unbalancing.
- (3) Μέτρια ισορροπία. Μέτρια στάση. Κακή Απιορρόπηση. Κακός χρονισμός.
Mediocre balance. Mediocre stance. Poor unbalancing. Poor timing.
- (4) Καλή ισορροπία. Καλή στάση. Μέτρια Απιορρόπηση. Μέτριος χρονισμός.
Good balance. Good stance. Mediocre unbalancing. Mediocre timing.
- (5) Καλή ισορροπία. Καλή στάση. Καλή Απιορρόπηση. Μέτριος χρονισμός. Μέτρια αποτελεσματικότητα.
Good balance. Good stance. Good unbalancing. Mediocre timing. Mediocre effectiveness.
- (6) Καλή ισορροπία. Καλή στάση. Καλή Απιορρόπηση. Καλός χρονισμός. Μέτρια αποτελεσματικότητα. Μέτριος έλεγχος.
Good balance. Good stance. Good unbalancing. Good timing. Mediocre effectiveness. Mediocre control.
- (7) Καλή ισορροπία. Καλή στάση. Καλή Απιορρόπηση. Καλός χρονισμός. Καλή αποτελεσματικότητα. Καλός έλεγχος. Μέτρια ροή.
Good balance. Good stance. Good unbalancing. Good timing. Good effectiveness. Good control. Poor flow.
- (8) Όλα άψογα.
Everything perfect.

Ο ελάχιστος συνολικός βαθμός για το πρώτο επίπεδο είναι (6).
The minimum required average grade for the first level is (6).

Ο ελάχιστος συνολικός βαθμός για το δεύτερο επίπεδο είναι (8).
The minimum required average grade for the second level is (8).

Ο ελάχιστος συνολικός βαθμός για το τρίτο επίπεδο είναι (9).
The minimum required grade for the third level is (9).

© Copyright Kostas Dervenis, 1992, and January 2004, Athens, Greece. Any unauthorized reproduction is strictly forbidden.