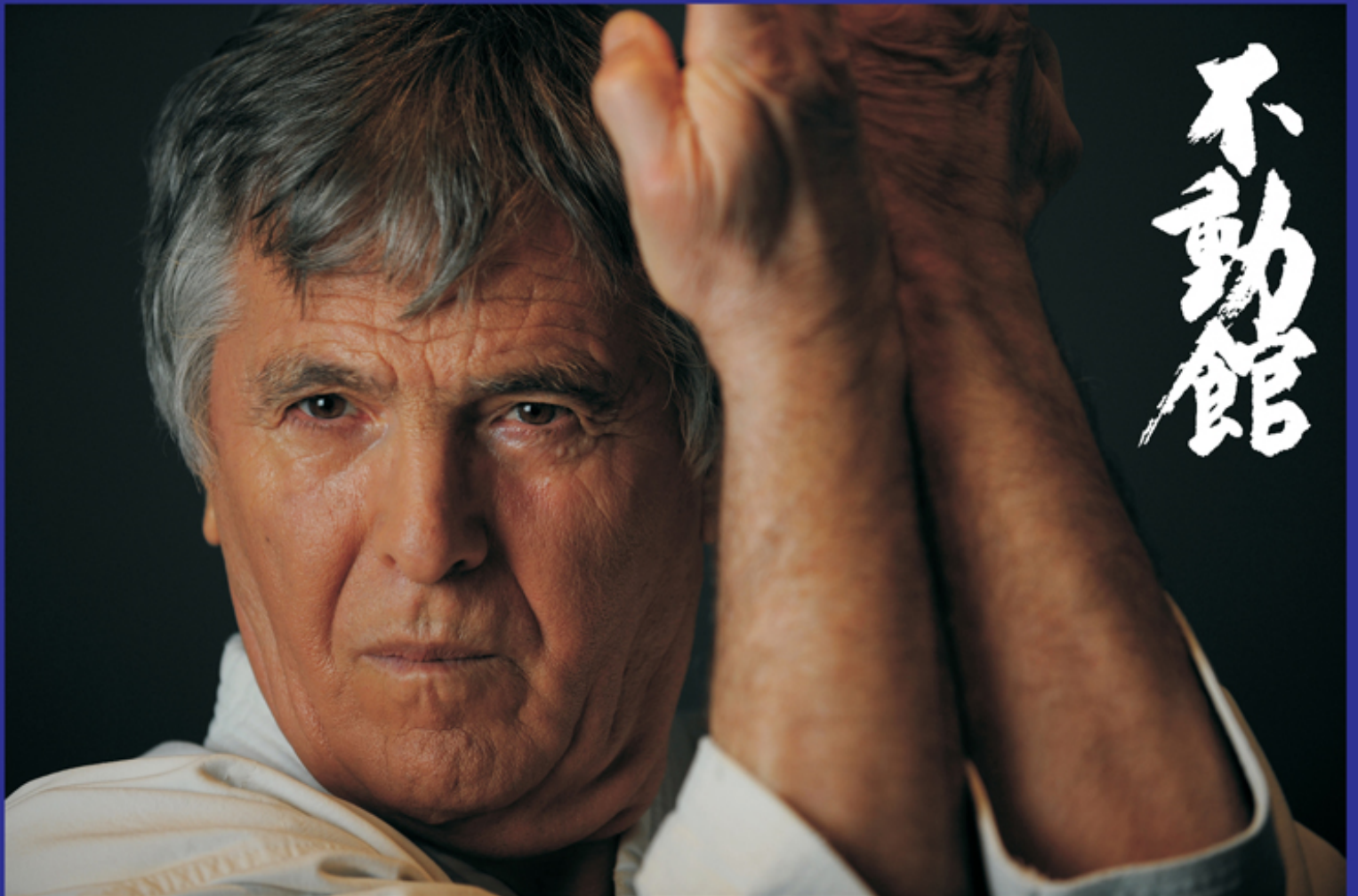


Prof. Dr. Ilija Jorga

10. Dan, Soke

Traditionelles Fudokan Karate

Mein Weg



Grundlegende psychologische und physikalische Prinzipien des Karate

Herausgeber Karl-Hans König

不

館



*"Das höchste Ziel im Karate-Do
ist nicht der Sieg oder die Niederlage,
sondern die Perfektionierung
des menschlichen Charakters."
Gichin Funakoshi*

*"Wenn du in die Fußstapfen
deines Meisters treten willst,
so folge ihm nicht nach,
sondern suche, was er gesucht hat."
Japan*

Karl-Hans König
2015

In Respekt und Anerkennung
für meinen *Sensei*

Higashiyama
(Berg des Ostens, östlicher Berg)

Prof. Dr. Ilija Jorga

東山

Urheberrechte

Alle Rechte an diesem Buch, insbesondere der Vervielfältigung und Verbreitung sind vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors, Herausgebers und Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und jegliche Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist auch in folgenden Sprachen erschienen bzw. erscheint demnächst in: Serbisch, Englisch, Russisch, Türkisch, Griechisch, Polnisch, Schwedisch, Italienisch, Arabisch, Japanisch

Geschlechtsspezifische Anrede

Zur besseren Lesbarkeit des Textes haben wir durchgängig die männliche Anrede benutzt. Die weibliche ist selbstverständlich mit eingeschlossen.

Bei japanischen Namen haben wir die europäische Schreibweise mit voran gestelltem Vornamen und mit folgendem Nachnamen gewählt und die japanischen Begriffe kursiv gesetzt.

Warnhinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Techniken sind, wie auch alle anderen Techniken des *Karate*, von Natur aus gefährlich und können bei unsachgemäßer Anwendung zu ernsthaften und gesundheitlichen Schäden bis hin zum Tode führen.

Sie sind nur unter Anleitung und Aufsicht eines erfahrenen *Karate*-Meisters zu erlernen und zu trainieren. Weder der Herausgeber, der Autor noch der Verlag sind für Schäden verantwortlich zu machen, die durch Unachtsamkeit oder durch Anwendung der Techniken entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Vorwort Karl-Hans König

Vorwort Markus Powill

Vorwort Dana Ahlers

Einleitung

Erster Teil - Die Prinzipien des Fudokan

Die Prinzipien des *Fudokan*

Zen, Bushido und Kampfkunst

Fudokan Karate im Vergleich der Kulturen

Mythen und die japanische Kampfkunst

Zweiter Teil - Die Prinzipien des Karate

Psychophysikalische Prinzipien des Karate-Kampfes

Selbstverteidigung

Kampfkunst

Das Training des Körpers

Der Stellenwert der Zielfläche für den Angriff

Basistechniken und die Grundprinzipien in der Ausführung

Das Prinzip der Gesamtauswirkung der Energien

Berechnung der maximalen Schlagkraft bei Karate-Techniken

Verschiedene Messwerte der Schlagkraft im *Karate*

Kraftübertragung und ihre progressive Verstärkung

Der elastische Schlag

Der unelastische Schlag
Prinzip der Nutzung der Kraft des Gegners
Nichtemotionale Wahrnehmung

Dritter Teil - Die Anwendung der Karate-Prinzipien

Die Praktische Anwendung der *Karate*-Prinzipien
Kontrolle der eigenen Reaktion sowie der des
Gegners

Kyo - Erkennen einer Gelegenheit

Maai - die richtige Distanz

Das Timing

Strategie und Taktik - den Gegner zum *Kyo* bringen

Ablauf Zurückkehren zum Ausgangspunkt

Ki - den Geist kennen

Auf was soll ich meinen Geist dann richten?

Eine leere Schale auf dem Wasser

Der Sein-Gedanke und der Kein-Gedanke

Mizu-No-Kokoro oder Wahrnehmung ohne
Beteiligung von Emotionen

Tsuki-No-Kokoro oder unaufhörliche, umfassende
Aufmerksamkeit

Der Mond in einer klaren Nacht

Karate Ni Sente Nashi - im *Karate* gibt es keinen
ersten Angriff

Vierter Teil - *Fudokan Karate*

Fudokan Karate

Bewegungsregeln im *Fudokan*

Zusammenfassung der Prinzipien des *Fudokan*

Budo im *Fudokan*

Fünfter Teil - *Fudokan Karate Kata*

Kompendium der *Fudokan-Kata*

Ausgewählte *Fudokan Karate Kata*

Heian Oi Kumi Kata
Heian Oi Kumi Kata
Taiji Shodan Kata
Taiji Shodan Kata Ablauf
Kaminari Kata
Kaminari Kata Ablauf
Meikyo oder Rohai Kata
Meikyo Shodan Kata
Meikyo Shodan Kata Ablauf
Meikyo Nidan Kata
Meikyo Nidan Kata Ablauf

Sechster Teil - Prof. Dr. Ilija Jorga

Prof. Dr. Ilija Jorga, 10. *Dan*, *Soke*
Karate Biographie
Graduierungen
Nationale und Internationale Erfolge
Gründung des Fudokan
Persönliches
Karate-Erfolge im Detail
Bibliographie
Fudokan in der Welt
Prof. Dr. Ilija Jorga
Fudokan Weltverband
Fudokan in der Welt des Internet

Siebter Teil - Die *Fudokan* Prüfungsanforderungen

Einleitung zu Prüfungen im *Fudokan*
Das Bewertungssystem im Detail

1. Allgemeine Aspekte bei der *Kihon* Bewertung
2. Bewertung der Armtechniken
3. Bewertung der Beintechniken
4. Kata Bewertung
5. *Kumite*-Bewertung

Quellennachweis der Fotos und Abbildungen
Foto und Abbildungsverzeichnis
Anhang



St. Prohor Pcinjski: Mittelalterliches Kloster aus dem XI. Jahrhundert und Fudokan-Seminarort



Fudokan

Im Namen dessen,
was ich repräsentiere,
appelliere ich an alle,
die mir mit Zuversicht
und Hingabe folgen:
einzig mit

Courage, Ehrhaftigkeit und Loyalität

werden wir *Fudokan*
zu dem machen,
was wir alle anstreben!

Prof. Dr. Ilija Jorga, 10. *Dan*, *Soke*







Danksagung

Ich danke Prof. Dr. Ilija Jorga für sein in mich gesetztes Vertrauen, dieses Buch in deutscher Sprache für ihn realisieren zu dürfen. Doch ein Buch wie das vorliegende lässt sich nur schwer alleine realisieren. Es basiert auf der Mithilfe von vielen Helfern, die wie ich vom *Fudokan Karate* begeistert sind und denen ich ganz herzlich danken möchte.

Ich danke Dana Ahlers für die Übersetzung des deutschen Textes aus dem Englischen, Wolfgang Ahlers für das erste Lektorat und Markus Powill für die hilfreiche Unterstützung bei der mehrmaligen, fachlichen Korrektur. Martin Battke gilt ein besonderes Dankeschön für seine Kontrolle und die Berichtigungen der mathematischen und physikalischen Formeln und Inhalte.

Ich danke Martin Kiss für die Anfertigung und zur Verfügungstellung der verwendeten Aquarellzeichnungen und Reliefs.

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie und besonders meiner Frau Antje Pfaff-König für ihre Unterstützung und ihre Korrekturen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Unrichtigkeiten und Fehler gehen zu meinen Lasten. Ich freue mich über alle Anregungen und Kommentare.

Karl-Hans König



Foto 1: Prof. Dr. Ilija Jorga und Karl-Hans König, Steinen, 2010



Vorwort Karl-Hans König



Was ist *Fudokan* Karate? Übersetzt bedeutet es "Haus der stabilen Fundamente". Doch wirklich erfassen kann man traditionelles *Fudokan Karate* erst, wenn man es unter der Anleitung des Stilbegründers, Prof. Dr. Ilija Jorga, 10. *Dan*, *Soke*, trainiert und seinen Ausführungen und Erklärungen folgt. Dieses nun endlich in deutscher Sprache vorliegende Buch von Prof. Dr. Ilija Jorga gibt eine umfassende Übersicht auf die auch in Deutschland verbreitete *Karate* Stilrichtung *Fudokan*.

Von den Anfängen in den achtziger Jahren hin zu seiner derzeitigen Struktur vollzog sich ein stetiger Wandel und eine kontinuierliche Entwicklung. Heute bietet das *Fudokan Karate* tiefgründige Antworten für den traditionell orientierten *Karateka*. *Fudokan Karate* ist ein gesundheitsorientiertes *Karate*, da es Prof. Dr. Ilija Jorga als Sportmediziner verstanden hat, seine Erkenntnisse aus der Sportmedizin und Physiologie mit seinen Erfahrungen im traditionellen *Karate* in der Kampfkunst *Fudokan* zu vereinen.

Ich bin stolz darauf, ein Teil der *Fudokan* Familie in Deutschland, Europa und der ganzen Welt zu sein und zähle mich glücklich, mehrmals im Jahr bei meinem *Sensei* Prof.

Dr. Ilija Jorga trainieren, lernen und mein Wissen vertiefen zu können.

Mit diesem Buch soll sein Lebenswerk gewürdigt und für die Nachwelt erhalten werden. Es ist eine Quelle der Inspiration und des "alten" Wissens für jeden *Karateka*, der sich wie ich auf der Suche nach Antworten befindet.

Bad Krozingen, März 2015



Karl-Hans König

6. *Dan Fudokan Karate Do*

Präsident *Fudokan Karate Akademie Deutschland e.V.*

Vorwort Markus Powill



Prof. Dr. Ilija Jorga ist ein auf der ganzen Welt bekannter und anerkannter Meister des *Karate-Do*. Er hat die Kampfkunst *Karate* durch sein technisches Können und sein Engagement in den vergangenen fünfzig Jahren entscheidend mitgeprägt. Auch mein *Karate* hat er maßgeblich seit meiner ersten Trainingsstunde (über meinen damaligen *Sensei* Ivo Krizanovic) beeinflusst - und tut dies bis zum heutigen Tage als mein direkter Lehrer.

Ilija Jorga hatte das große Glück, über Jahrzehnte bei drei wahren Größen des *Karate-Do* zu lernen. Es waren dies *Tetsuji Murakami*, *Taiji Kase* und *Hidetaka Nishiyama*. Das dabei erworbene Wissen, gekoppelt mit seinen Erkenntnissen als äußerst erfolgreicher Wettkämpfer und Coach sowie seinen Studien der Medizin, gibt er jedes Jahr auf vielen Lehrgängen auf der ganzen Welt weiter.

Das vorliegende Buch ist daher für sehr viele seiner Schüler und Wegbegleiter ein lange ersehntes Werk, um noch mehr über das traditionelle Karate, die Charakteristiken der Stilrichtung *Fudokan* und den dahinter stehenden Menschen zu erfahren.

Die Stilrichtung *Fudokan*, oder zu Deutsch „Haus stabiler Fundamente“, unterscheidet sich äußerlich kaum von der Linie des *Shotokan*, ist allerdings, wie der Name schon sagt, auf das stabile Fundament des traditionellen Karate mit seinen ursprünglichen Werten und Einsichten aufgebaut.

Jeder ernsthafte *Karateka*, der sich für das „alte Wissen“, gekoppelt mit den modernen wissenschaftlichen Untersuchungen der heutigen Zeit interessiert, wird in dem vorliegenden Buch hilfreiche Informationen für das tägliche Studium finden. Oder wie Meister *Hidetaka Nishiyama* (10. Dan - † 07.11.2008) zu seinen Lebzeiten zu sagen pflegte: „Heute bin ich besser als gestern, und morgen will ich besser als heute sein!“ Um das traditionelle *Karate* in seiner ganz besonderen Weise unter Einbezug der Biomechanik zu verstehen, sollte dieses Buch in keiner Kampfkunst Bibliothek fehlen.

Es freut mich sehr, dass *Fudokan* in Deutschland seit Ende 2011 offiziell innerhalb des Deutschen Karate Verbandes e.V. in der Stilrichtung des *Japan Karate Dento Shoto-Ha* (kurz JKD) als Sektion *Fudokan* mit seiner traditionellen Ausrichtung betrieben werden kann. An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die diese Entwicklung unterstützt und ermöglicht haben.

Horb, April 2012

Markus A. Powill

6. Dan *Fudokan Karate Do*

Technischer Direktor *Fudokan* Deutschland



Vorwort Dana Ahlers



In Deutschland können wir auf eine über zwanzigjährige, bewegte *Fudokan* Geschichte zurückblicken. Wir sind froh und dankbar, dass wir mit Prof. Dr. Ilija Jorga bereits eine solch lange und intensive Wegstrecke zurücklegen durften. Er ist der einzige Großmeister, der nicht nur unglaubliche Kenntnisse im *Karate* und *Budo*, sondern als Mediziner auch in der Sportmedizin besitzt und der dieses kombinierte Wissen in vollem Umfang an seine Schüler weitergibt.

Seine Erläuterungen und Demonstrationen auf den Lehrgängen und Seminaren sind faszinierend und oftmals ist die Menge wertvoller Informationen auf Anhieb gar nicht zu erfassen. Bereits die Unterstufe erfährt schon eine Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten, aber auch Hinweise zur Gesunderhaltung, die im Oberstufentraining bei weitem noch übertroffen werden.

Durch dieses Buch kann der Leser einen tieferen Einblick in die Philosophie der Kampfkünste erhalten. Da Prof. Dr. Ilija Jorga immer wieder betont, dass *Budo* ein Ganzes ist, kann er die Aspekte von angewandter Biomechanik und Anatomie verstehen, die *Fudokan* auf der einen Seite so effektiv und auf der anderen Seite für den Anwender so sicher macht. Denn schließlich sollen wir ja mit neunzig Jahren noch *Fudokan* betreiben können.

Als Präsidentin des *Fudokan Karate* in Deutschland wünsche ich viel Vergnügen bei der Lektüre des Buches und hoffe, dass wir noch einen sehr langen Weg in dieser tiefen Verbundenheit mit unserem *Sensei* vor uns haben.

München, März 2015

Dana Ahlers

3. *Dan Fudokan Karate Do*

Vizepräsidentin *Fudokan Karate Akademie Deutschland* e.V.



Einleitung

Einleitung

Fudokan Karate verdeutlicht, dass der Mensch aus Körper und Geist besteht und von Natur aus nach Perfektion strebt. Es ist der Ausgangspunkt der umfassendsten Definition des *Karate*-Trainings und seiner Methoden, die auf die höchstmögliche psychophysikalische Entwicklung abzielen. Dies ist die körperliche, seelische, geistige und moralische Formung der Persönlichkeit, der Idealzustand, der seit Menschengedenken auf unterschiedlichste Weise zu erreichen angestrebt wird und im Fall von *Karate* von *Gichin Funakoshi* in seinen Goldenen Regeln in seiner Gesamtheit erfasst wurde.

Nichtsdestoweniger erklärt diese Beschreibung von *Fudokan* Karate nur einen Teil des Ganzen. Um einen tieferen Einblick zu erhalten ist es erforderlich, alle Aspekte des Trainings zu durchleuchten sowie die kontinuierliche Suche nach diesem. Unsere aktuellen Anschauungen und unser Wissen über das *Fudokan* Training basieren auf den empirischen Erkenntnissen der *Japan Karate Assoziation* (JKA), dem *Shotokan Karate* und im Besonderen auf den Lehren der Professoren *Yoshitaka Funakoshi*, Sohn von *Gichin Funakoshi*, *Tetsui Murakami*, *Taiji Kase* und *Prof. Hidetaka Nishiyama*, aber auch auf den Erkenntnissen anderer *Karate*-Stilrichtungen und -Methoden.