



## 20 Regeln des Karatedo

In Japan werden die von Gichin Funakoshi aufgestellten 20 Regeln des für Karateka angemessenen Verhaltens als *Shoto Niju Kun* (jap. 松方二十訓, wörtlich *die 20 Regeln von Shoto*, wobei Shoto der Künstlername Funakoshis war) oder als *Karate Niju Kajo* (jap. 空手二十箇条, wörtlich *die 20 Paragraphen des Karate*) bezeichnet. Im deutschen Karate vermischt sich der Begriff häufig mit dem der Dojokun, die eigentlich nur fünf zentrale Regeln umfassen und lange vor Funakoshi und mit Bezug auf alle Kampfkünste vermutlich von buddhistischen Mönchen in Indien aufgestellt wurden.

1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

一、空手は礼に初まり礼に□ることを忘るな。  
*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na*

2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

二、空手に先手□し。  
*karate ni sente nashi*

3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

三、空手は□の□け。  
*karate wa gi no tasuke*

4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

四、先づ自己を知れ而して他を知れ。  
*mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire*

5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

五、技□より心□。  
*gijutsu yori shinjutsu*

6. Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.

六、心は放たん事を要す。  
*kokoro wa hanatan koto o yōsu*

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

七、□は懈怠に生ず。  
*wazawai wa ketai ni shōzu*

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet.

八、道□のみの空手と思うな。  
*dōjō nomi no karate to omou na*

9. Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.

九、空手の修行は一生である。  
*karate no shūgyō wa isshō dearu*

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

十、凡ゆるものを空手化せ其□に妙味あり。  
*arayuru mono o karate kase soko ni myōmi ari*

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.

十一、空手は□の如く□えず□を与えざれば元の水に戻る。  
*karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no mizu ni kaeru*

12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.

十二、□つ考えは持つな、□けぬ考えは必要。  
*katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyō*

13. Wandle dich abhängig vom Gegner.

十三、□に因って□化せよ。  
*teki ni yotte tenka seyo*

14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

十四、□は虚□の操□如何にあり。  
*ikusa wa kyojitsu no sōjū ikan ni ari*

15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

十五、人の手足を□と思え。  
*hito no teashi o ken to omoe*

16. Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.

十六、男子□を出づれば百万の□あり。  
*danshi mon o izureba hyakuman no teki ari*

17. Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.

十七、□えは初心者に、あとは自然体。  
*kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai*

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

十八、型は正しく、□□は□もの。  
*kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono*

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

十九、力の□弱、体の伸□、技の□急を忘るな。  
*chikara no kyōjaku, karada no shinshuku, waza no kankyū o wasuru na*

20. Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

二十、常に思念工夫せよ。  
*tsune ni shinen kufū seyo*

Quelle: Aus Wikipedia