

Die 20 Regeln des Gichin Funakoshi

Shōtō-Niju-Kun

Die zwanzig *Shōtō-Niju-Kun* sind von Funakoshi aufgestellte Verhaltensregeln und vermitteln das Grundprinzip des Karatedō („Weg der leeren Hand“). Sie sollen der Charaktervervollkommnung dienen.

1. *Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.*
Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei. (rei bedeutet: Respekt, Höflichkeit)
2. *Karate ni sente nashi.*
Im Karate gibt es kein Zuvorkommen. (Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.)
3. *Karate wa gi no tasuke.*
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. *Mazu jiko wo shire, shikashite ta wo shire.*
Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. *Gijutsu yori shinjutsu.*
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. *Kokoro wa hanatan koto wo yosu.*
Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.
7. *Wazawai wa getai ni shozu.*
Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. *Dojo nomi no karate to omou na.*
Karate ist nicht nur im Dojo.
9. *Karate no shugyo wa issho de aru.*
Die Ausbildung im Karate umfasst dein ganzes Leben.
10. *Ara-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.*
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. *Karate wa yu no gotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.*
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. *Teki ni yotte tenka seyo.*
Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.
14. *Tatakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.*
Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
15. *Hito no te ashi wo ken to omoe.*
Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari.*
Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*
Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. *Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.*
Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.
19. *Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuruna.*
Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. *Tsune ni shinen kufu seyo.*
Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.