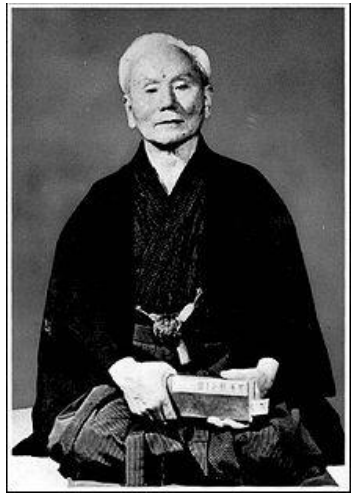
Die 20 Regeln von Gichin Funakoshi

Gichin Funakoshi o Karate Do niju jo

富名腰義珍翁空手道二十条

一、空手は礼に初まり礼に終る事を忘るな。
二、空手に先手なし。
三、空手は義の補け。
四、先づ自己を知れ而して他を知れ。
五、技術より心術。
六、心は放たん事を要す。
七、禍は懈怠に生ず。
八、道場のみの空手と思うな。
九、空手の修業は一生である。
十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。
十一、空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に返る。
十二、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。
十三、敵に因って転化せよ。
十四、戦は虚実の操縦如何にあり。
十五、人の手足を剣と思え。
十六、男子門を出づれば百万の敵あり。
十七、構えは初心者に、あとは自然体。
十八、型は正しく、実戦は別もの。
十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。
二十、常に思念工夫せよ。



1. Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasureu na
   Vergiss nie : Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Karate ni sente nashi
   Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate was gi no tasuke
   Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire
   Erkenne Dich selbst zu erst, dann den anderen.
5. Gijutsu yori shinjutsu
   Die Kunst des Geistes kommt von der Kunst der Technik.
6. Kokoro wa hanatan koto o yosu
   Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.
7. Wazawai wa ketai ni shozu
   Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. Dojo no mi no karate to omou na
   Karate ist nicht nur im Dojo.
9. Karate no shugyo wa issho dearu
   Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.
10. Arayuru mono o karate kasase soko ni myomi ari
    Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst
11. Karate wa yu no gotokutaezu netsu o araezareba moto no izu ni kaeru
    Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn es nicht ständig erwärmt wird.
12. Katsu kangaewa motso na, makenu kangae wa hitsuyo
    Denk nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Teki ni yotte tenka seyo
    Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. Ikusa wa kyojitsu no soju ikan ari
    Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und nicht Treffens ab.
15. Hito no taeshi o ken to omoe
    Stelle dir deine Hand und Fuß als Schwert vor.
16. Danshimon o izureba hyakuman no teki ari
    Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shinzentai
    Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Anfänger, später ist es der natürliche Zustand.
18. Kata wa tada shiku, jissen was betsu mono
    Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf gilt das Gegenteil.
19. Chikara no kyojaku, karade no shinshuku, waza na kankyo o wasuru na
    Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Tsune ni shinen kofu seyo
    Denke immer nach und versuche dich an Neuem.