

Die 20 Regeln des Karate aufgestellt von Gichin Funakoshi

1. **Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt**
karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na
2. **Im Karate gibt es keinen ersten Angriff**
karate ni sente nashi
3. **Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit**
karate wa gi no tasuke
4. **Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen**
mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire
5. **Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik**
gijutsu yori shinjutsu
6. **Es geht einzig darum, den Geist zu befreien**
kokoro wa hanatan koto o yōsu
7. **Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit**
wazawai wa ketai ni shōzu
8. **Karate Do findet nicht nur im Dojo statt**
dōjō nomi no karate to omou na
9. **Der Weg Karate Do bedeutet ein Leben lang zu üben**
karate no shūgyō wa isshō dearu
10. **Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen**
arayuru mono o karate kase soko ni myōmi ari
11. **Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst**
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**
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyō
13. **Wandle dich abhängig vom Gegner**
teki ni yotte tenka seyo
14. **Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab**
ikusa wa kyojitsu no sōjū ikan ni ari
15. **Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor**
hito no teashi o ken to omoe
16. **Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden**
danshimon o izureba hyakuman no teki ari
17. **Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich**
kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai
18. **Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil**
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
19. **Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung**
chikara no kyōjaku, karada no shinshuku, waza no kankyū o wasuru na
20. **Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem**
tsune ni shinen kufū seyo