

# Die von Gichin Funakoshi aufgestellten 20 Regeln für Karateka.

## 1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

一、空手は礼に始まり礼に終ることを忘るな。  
*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na*

## 2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

二、空手に先手無し。  
*karate ni sente nashi*

## 3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

三、空手は義の補け。  
*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、技術より心術。  
*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、禍は懈怠に生ず。  
*wazawai wa ketai ni shōzu*

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

八、道場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処に妙味あり。  
*arayuru mono o karate kase soko ni myōmi ari*

# Die von Gichin Funakoshi aufgestellten 20 Regeln für Karateka.

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

十一、空手は湯の如く絶えず熱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、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。  
*katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyō*

## 13. Wandle dich abhängig vom Gegner.

十三、敵に因って転化せよ。  
*teki ni yotte tenka seyo*

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

十四、戦は虚実の操縦如何にあり。  
*ikusa wa kyojitsu no sōjū ikan ni ari*

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

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

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

十六、男子門を出れば百万の敵あり。  
*danshi mon o izureba hyakuman no teki ari*

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

十七、構えは初心者に、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、実戦は別もの。  
*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、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。  
*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*