

Die 20 Regeln des Gichin Funakoshi

Die zwanzig "Shoto-Niju-Kun" sind Verhaltensregeln, die von Meister Funakoshi aufgestellt wurden. Als Begründer des modernen Karate versuchte er damit seinen Lehren eine einheitliche Richtung zu geben.

Diese Regeln spiegeln seine Grundgedanken des modernen Karate-Do wider und dienen der Charaktervervollkommnung. Die wichtigste dieser Regeln "Karate Ni Sente Nashi" (Regel Nr. 2) wurde sogar in Funakoshis Grabstein gemeißelt.

In unserer Karate-Schule leben wir diese Regeln im täglichen Umgang miteinander und unserer Umwelt.



Sensei Gichin Funakoshi
(Quelle: Wikipedia)

-
1. Karate - Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt
 2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff
 3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit
 4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen
 5. Die Kunst des Geistes kommt von der Kunst der Technik
 6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann
 7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit
 8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet
 9. Karate üben heißt ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen
 10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen
 11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst
 12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert
 13. Wandle dich abhängig vom Gegner
 14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht - Treffens ab
 15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor
 16. Wenn man das Tor zur Jugend verlässt, hat man viele Gegner
 17. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt
 18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil
 19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung
 20. Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem