



Die 20 Regeln von Meister Gichin Funakoshi

aus seinem Buch:

Karate-do - Die Kunst ohne Waffen zu siegen

1. Vergiss nie: Der Weg des Karate beginnt und endet mit Respekt (rei)
2. Im Karate gibt es keinen Erstschlag
3. Karate steht auf der Seite der Gerechtigkeit
4. Erkenne erst dich selbst, dann den anderen
5. Geistesschulung ist wichtiger als Technik
6. Befreie deinen Geist
7. Unglück entspringt der Unachtsamkeit
8. Karate geht über das Training hinaus
9. Karate ist eine lebenslange Aufgabe
10. Wende Karate auf alle Dinge an. Darin liegt seine Schönheit
11. Karate ist wie kochendes Wasser: Ohne Hitze fällt es in einen lauwarmen Zustand zurück
12. Denke nicht ans Gewinnen, sondern ans Nicht-Verlieren
13. Passe dich deinem Gegner an
14. Der Ausgang eines Kampfes hängt davon ab, wie man Leere und Fülle handhabt
15. Stelle dir die Hände und Füße deines Gegners als Schwerter vor
16. Verlässt du dein Haus, begegnen dir Millionen Feinde
17. Die Kampfstellung (kamae) ist für Anfänger wichtig; später wird die Stellung dann ganz natürlich (shizentai)
18. Führe die Formen (kata) exakt aus. Der wirkliche Kampf findet auf einer anderen Ebene statt
19. Vergiss nicht das Verstärken oder Verringern der Kraft, das Ausdehnen oder Zusammenziehen des Körpers, das schnelle oder langsame Ausführe der Technik
20. Sei stets aufmerksam, gewissenhaft und erfinderisch auf deinem Weg.