

NIJUKUN

Funakoshi Gichin ô karate dô nijû jô.

1. karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasureru na
Karate beginnt mit rei und endet mit rei. (rei bedeutet hier: Respekt, Höflichkeit)
2. karate ni sente nashi
Im Karate gibt es kein Zuvorkommen (Im Karate gibt es keinen ersten Angriff)
3. karate wa gi no tasuke
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit
4. mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire
Erkenne dich zuerst selbst, dann den anderen
5. gijutsu yori shinjutsu
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. kokoro wa hanatan koto o yôsu.
Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.
7. wazawai wa ketai ni shôzu
Unheil entsteht durch Unachtsamkeit
8. dôjô no mi no karate to omou na
Karate wird nicht nur im Dojo praktiziert (auch außerhalb)
9. karate no shugyô wa isshô dearu
Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang
10. arayuru mono o karate kasase soko ni myômi ari
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst
11. karate wa yû no gotoku taezu netsu o araezareba moto no mizu ni kaeru
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn Du es nicht ständig wärmst
12. katsu kangae wa motso na, makenu kangae wa hitsuyô
Denke 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 sôju ikan ni ari.
Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab
15. hito no teashi o ken to omoe
Stelle dir deine Hand und deinen 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 gibt es den natürlichen Zustand
18. kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
Übe die Kata korrekt (= ohne Abänderung),
im echten Kampf ist das eine andere Sache
19. chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasuru na
Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell,
alles in Verbindung mit der richtigen Atmung
20. tsune ni shinen kôfu seyo
Besinne Dich immer und versuche dich ständig an Neuem

空
手
道