

Shōtō Nijū Kun - Die 20 Regeln des Shotokan Karate

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

In Japan werden die von Gichin Funakoshi aufgestellten 20 Regeln des für Karateka angemessenen Verhaltens als *Shōtō Nijū Kun* (jap. 松濤二十訓, wörtlich *die 20 Regeln von Shōtō*, wobei Shōtō der Künstlername Funakoshis war) oder als *Karate Nijū Kajō* (jap. 空手二十箇条, wörtlich *die 20 Paragraphen des Karate*) bezeichnet.

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 Dojo 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

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、男子門を出づれば百万の敵あり。
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