



Dojo – Kun

Die fünf klassischen Regeln des Sakugawa

1. Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung des Charakters zu streben.
2. Es ist wichtig, den Weg der Aufrichtigkeit zu bewahren
3. Es ist wichtig, den Geist der Bemühung zu entfalten
4. Es ist wichtig, höflich zu sein.
5. Es ist wichtig, sich vor begeistertem Heldentum zu hüten.



Shoto-Niju-Kun

Diese zwanzig Regeln wurden von Gichin Funakoshi dem Gründer des Shotokan Karate aufgestellt und beinhalten die Erfahrungen seines Lebens. Er riet dringend zu ihrer Beachtung.

1. Vergiss nie: Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt (rei)
2. Im Karate gibt es kein Zuvorkommen. (Es gibt keinen ersten Angriff.)
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.
7. Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. Karate ist nicht nur im Dojo.
9. Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.
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 am Neuen.