



Die zwanzig “Shoto Niju Kun” sind Regeln, die von Meister Gichin 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 Regel “Karate Ni Sante Nashi” (Regel 2) wurde sogar in Funakoshis Grabstein gemeißelt.

In unserer Karate-Schule leben wir diese Regeln.

“

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 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 und Du wirst Du geistige Reife erlangen
11. Karate ist wie heißes Wasser, dass abkühlt, wenn man es nicht ständig warm hält
12. Denke nicht an das Gewinnen. Aber 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

