

- 二十訓
- 一、空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな
 - 二、空手に先手なし
 - 三、空手は義の補け
 - 四、先づ自己を知れ而して他を知れ
 - 五、技術より心術
 - 六、心は教たん事を要す
 - 七、禍は懈怠に生ず
 - 八、道場のみの空手と思ふな
 - 九、空手の修業は一定である
 - 一〇、凡ゆるものを空手化せよ其地に妙味あり
 - 一一、空手は得の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る
 - 一二、勝つ者は持つを負けぬ者は必要
 - 一三、敵に闘つて轉化せよ
 - 一四、戦は虚実の操縦如何に在り
 - 一五、人の手足を剣と思へ
 - 一六、男子門を生づれば百万の敵あり
 - 一七、構は初心者に後は自然体
 - 一八、形は正しく実戦は別物
 - 一九、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
 - 二〇、常に思念工夫せよ



Wenn sein Herz falsch ist, befindet sich der Mensch auf dem falschen Weg. Jeder, der Karate-Do erlernen will, muss sein Herz finden.
Gichin Funakoshi

Die zwanzig *Shoto-Niju-Kun* sind Verhaltensregeln, die von Gichin Funakoshi aufgestellt wurden. Sie vermitteln das Grundprinzip des Karatedō (Weg der leeren Hand) und sollen der Charaktervervollkommnung dienen.

1. *Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.*
Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei. (rei bedeutet: 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 wo shire, shikashite ta wo shire.*
Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. *Gijutsu yori shinjutsu.*
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. *Kokoro wa hanatan koto wo yosu.*
Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.
7. *Wazawai wa getai ni shozu.*
Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. *Dojo nomi no karate to omou na.*
Karate ist nicht nur im Dojo.
9. *Karate no shugyo wa issho de aru.*
Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben.
10. *Ara-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.*
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. *Karate wa yu no gotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.*
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. *Teki ni yotte tenka seyo.*
Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.
14. *Tatakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.*
Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
15. *Hito no te ashi wo ken to omoe.*
Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari.*
Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*
Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. *Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.*
Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.
19. *Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuruna.*
Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. *Tsune ni shinen kufu seyo.*
Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.