



## 20 Dojo-Regeln

Funakoshi Gichin ô karate dô nijû jô.

### 1. karate wa rei ni hajimari rei ni owarm koto o wasureru na

Vergiss nie: 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 tasake

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 omom 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 mon o o kara te kasase soko ni myômi ari

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst

### 11. karate wo 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 senke seyo

Wandle dich abhängig vom Gegner

### 14. ikusa wa kyôjitsu no sôju ikan ni ari.

Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab

# GOJU-RYU Karateclub Kirchdorf

FRANZKATZLBERGER - A-4563 Micheldorf, Oberer Wienerweg 29  
Telefon 0043 (0) 699 - 816 372 62 • E-Mail welcome@karatekirchdorf.at • www.karatekirchdorf.at



## **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 arg**

Wenn man das Tor der Jugend verlassen 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 wo betsu mono**

Übe die Kata korrekt (= ohne Abänderung), im echten Kampf ist das eine andere Sache

## **19. chikara no kyôjaku karada no shinshuku wozu no kankyu 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

## **Dojo-Kun**

5 Dojo-Regeln

### **1. hitotsu, junkaku kansei ni tsutomuru koto**

Strebe nach der Vervollkommnung deines Charakters.

### **2. hitotsu, makoto no michi o mamoru koto**

Sei aufrichtig in deinem Tun.

### **3. hitotsu, doryoku no seishin o yashinai koto**

Sei beharrlich und ausdauernd.

### **4. hitotsu, reigi o omonzuru koto**

Verhalte dich korrekt und respektvoll.

### **5. hitotsu, kekki no yu o imashimuru koto**

Enthalte dich der Gewalt und übe Selbstkontrolle.