



Die Nijukun des Meisters Gichin Funakoshi



Funakoshi Gichin

(jap. 船越・義珍; * 1868 in Naha, damals Königreich Ryūkyū, heute Präfektur Okinawa, als ryūkyū 富名腰・義珍 *Funakushi Jichin*; † 1957 in Tokio)

war Meister und Begründer des Karatedō-Kampfstils Shōtōkan-ryū und gleichzeitig „Vater des modernen Karatedō“ in Japan.

Als einer der letzten Karatemeister des inkorporierten Königreich Ryūkyū war Funakoshi der Erste, der die Kampfkunst von Okinawa ins Kernland Japans auf die Hauptinsel Honshū brachte und wurde bis zu seinem Tod als Ehrevorsitzender – 最高師範 ‚höchster Lehrmeister‘ – der 1949 gegründeten Japan Karate Association geehrt.



20 Regeln

In Japan werden die von **Funakoshi Gichin** aufgestellte 20 Regeln des für Karateka angemessenen Verhaltens als *Shoto Niju Kun* (wörtlich *die 20 Regeln von Shoto*, wobei Shoto der Künstlernamen Funakoshis war) oder als *Karate Niju Kajo* (wörtlich *die 20 Paragraphen des Karate*) bezeichnet. Im deutschen Karate vermischt sich der Begriff häufig mit dem der Dojokun.

1. Karate 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 vor der Kunst der Technik.
6. Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.
11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst.
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch 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. Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.
17. Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.
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.