

## Die Dojokun (Regeln für das Training der Kampfkünste)



In Japan werden die von Gichin Funakoshi aufgestellten 20 Regeln des für Karateka angemessenen Verhaltens bezeichnet. Im deutschen Karate vermischt sich der Begriff häufig mit dem der Dōjokun, die eigentlich nur fünf zentrale Regeln umfassen:

### DIE FÜNF ZENTRALEN LEITSÄTZE

1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.
2. Folge dem Ideal der Wahrheit.
3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.
4. Achte die Regeln der Etikette.
5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

### 20 REGELN DES 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 Dōjō 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 warm hältst.
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.

\* \* \*