



1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.

一、人格完成に努むること
hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto

1. Folge dem Ideal der Wahrheit.

一、誠の道を守ること
hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

1. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.

一、努力の精神を養うこと
hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

1. Achte die Regeln der Etikette.

一、礼儀を重んずること
hitotsu, reigi o omonzuru koto

1. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

一、血気の勇を戒むること
hitotsu, kekki no yū o imashimuru koto

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 vor der Kunst der Technik
6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann
7. Unglück geschieht immer 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, 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. 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