

Die 20 Regeln des Shito Ryu Karate Center Albis

1. Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei.
(rei bedeutet hier Respekt, Höflichkeit)
2. Im Karate gibt es kein Zuvorkommen.
(Im Karate gibt es keinen ersten Angriff)
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne dich selbst zuerst, 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. Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. Karate findet nicht nur im Dojo statt.
9. Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
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 der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. Das Einnehmen einer Haltung gilt für den Anfänger, später wird sie zum natürlichen Zustand.
18. Übe die Kata sorgfältig und korrekt, im echten Kampf ist es eine andere Sache.
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.