



Prüfungsordnung des ÖKB

Allgemeiner Fragenkatalog für die theoretische Prüfung (alle Stilrichtungen)

Stand: Juli 2002

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort, Erklärungen	Seite 3
Theoretische Prüfung zum 8. Kyu	Seite 4
Theoretische Prüfung zum 7. Kyu	Seite 5
Theoretische Prüfung zum 6. Kyu	Seite 6
Theoretische Prüfung zum 5. Kyu	Seite 7
Theoretische Prüfung zum 4. Kyu	Seite 8-9
Theoretische Prüfung zum 3. Kyu	Seite 10
Theoretische Prüfung zum 2. Kyu	Seite 11
Theoretische Prüfung zum 1. Kyu	Seite 12
Theoretische Prüfung zum 1. – 5.DAN	Seite 13-14

Vorwort, Erklärungen:

Der Fragenkatalog besteht aus zwei Teilen, und zwar dem

1. Teil (Kyu-Teil) und dem
2. Teil für die Dan-Prüfungen.

Die Fragen des 1. Teils (Kyu-Teil) sind **nicht verpflichtender** Bestandteil der **Kyu-Prüfungen** und sind als Empfehlung für die Vereinstrainer zur Vorbereitung der Karateka im Laufe deren Ausbildung gedacht. Diese Fragen sind als Anschauungsbeispiele mit entsprechenden Antwortmöglichkeiten ergänzt. Diese sind jedoch lediglich als Beispiele zu betrachten und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Ergänzungen durch nähere Erläuterungen sind erwünscht und großteils auch erforderlich. Diese Antwortmöglichkeiten ersetzen nicht das Selbststudium oder die Informationen durch die Trainer.

Verpflichtend werden theoretische Fragen erst für die Prüfungen **ab dem 1. Dan** gestellt. Von der Prüfungskommission werden 3 Fragen aus dem Fragenkatalog für die Dan-Prüfungen stilrichtungsabhängig ausgewählt. Diese Fragen sind vom Prüfungskandidaten schriftlich in stichwortartiger Form zu beantworten. Die Antworten zu diesen Fragen sind von den Kandidaten selbst zu erarbeitet. Es werden keine Musterantworten vorgegeben.

Grundlegend gilt, dass alle Techniken, die in den jeweiligen Stufen trainiert und geprüft werden, mit dem japanischen Fachausdruck benannt und übersetzt werden können.

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 8. Kyu:

1. Warum sollte man beim Training keinen Schmuck, Uhren oder Brillen tragen?

A: Um den (die) Trainingspartner(in) oder sich selbst nicht in Verletzungsgefahr zu bringen.

2. Was ist Sinn und Zweck des Verbeugens am Beginn und Ende der Trainingseinheit?

A: Das Verbeugen ist sowohl Gruß als auch Respektsbezeugung.

3. Wie kann man die Begriffe KARATE und KARATE-DO übersetzen?

A: Karate bedeutet: „leere Hand“, wobei der Silbe „leer“ einerseits philosophisch – moralische Bedeutung zugeschrieben werden kann und andererseits den Aspekt der Waffenlosigkeit ausdrückt.

Die Silbe DO („Weg“) soll das ständige Streben des Karateka auf dem Weg zur Vervollkommnung des menschlichen Charakters symbolisieren.

4. Was bedeuten die Begriffe JODAN, CHUDAN und GEDAN?

A: Jodan: obere Stufe (Kopf)
Chudan: mittlere Stufe (Brust und Bauch bis zum Gürtel)
Gedan: untere Stufe (unterhalb des Gürtels)

5. Was bedeuten die Begriffe KIHON, KATA und KUMITE?

A: Kihon: Grundschule, Basis
Kata: Form
Kumite: Kampfübung

6. Was heißt LINKS und RECHTS auf Japanisch?

A: Rechts: migi
Links: hidari

7. Was bedeutet der Begriff TAIKYOKU?

A: Setzt sich aus der Silbe Tai (groß) und Kyoku zusammen. Kyoku kann mehrere Bedeutungen haben, z.B.: als Substantiv „Pol“ oder „Ende“, als Adjektiv „extrem“ oder als Verb „bis zum Ende gehen“, durchdringend studieren“ oder „das Extreme erreichen“. Der Begriff hat stark philosophischen Charakter und wird an anderer Stelle als Ausdruck für den Makrokosmos vor seiner Aufspaltung in Himmel und Erde, sprich „Chaos“ oder „Leere“ interpretiert.

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 7. Kyu:

8. Wie kann man den Begriff „Dojo“ übersetzen?

A: Ort des Weges
Trainingsraum (s. auch Frage 3)

9. Was macht man beim Betreten des Dojo?

A: Man zeigt Respekt vor der Kunst des Karate, vor den früheren und jetzigen Meistern dieser Kunst, vor den Übenden, indem man sich vor Betreten des Übungsraumes im Stehen verneigt (Ritsu Rei).

10. Wie lautet das Kommando des Lehrers für das gegenseitige Grüßen?

A: „musubi dachi“ (Einnehmen der Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen), gefolgt vom Kommando „rei“

11. Was bedeuten die Kommandos „Yoi“, „Hajime“ und „Yame“?

A: Yoi: Achtung! Einnehmen der Grundstellung „Shizen tai“
Hajime: Fangt an!
Yame: Halt!

12. Wie heißen die Zahlen 1-10 auf Japanisch?

A: 1 = ichi	6 = roku
2 = ni	7 = shichi oder nana
3 = san	8 = hachi
4 = shi oder yon	9 = kyu oder ku
5 = go	10 = ju

13. Was bedeutet der Begriff DACHI?

A: Stand, Stellung

14. Was bedeutet der Begriff KARATEKA?

A: Person, welche die Kunst des Karate do ausübt.

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 6. Kyu:

15. Wie kann man den Begriff SEIZA übersetzen und wann wird er vom Lehrer verwendet?

A: *Seiza bedeutet „Sitzen“, wobei man sich in kniender Haltung, bei aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzt. Wird vom Lehrer meist zur Einstimmung und zum Ausklang des Trainings für eine kurze Meditation (mokuso) angewandt.*

16. Wozu begibt man sich am Anfang und am Ende des Trainings in die knieende Position?

A: *Mit dem Kommando „Seiza“ begibt man sich in diese unbewegte Haltung, um zu meditieren (mokuso). Ziel ist die Einstimmung auf das bevorstehende Training bzw. mentale Reflexion wichtiger Aspekte des vergangenen Trainings.*

17. Was bedeuten die Begriffe TSUKI-WAZA, UCHI-WAZA, KERI-WAZA und UKE-WAZA?

A: *Tsuki-Waza: Stoßtechnik
Uchi-Waza: Schlagtechnik
Keri-Waza: Beintechnik
Uke-Waza: Blocktechnik*

18. Was bedeuten die Begriffe HEIAN oder PINAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)

A: *Heian: Zusammengesetzt aus den Schriftzeichen für „heiwa“ und „antei“
Bedeutung: „Frieden“ und „Ruhe“
Pinan: Synonymer Begriff für „Heian“*

Was bedeutet der Begriff GEKISAI? (für Gojo-Ryu)

A: *Gekisai: „Angreifen und Zerschmettern“*

19. Was bedeuten die Begriffe HIKI-ASHI und HIKI-TE?

A: *Hiki-ashi: Zurückziehendes Bein; deutliches Zurückschnappen des Unterschenkels nach Ausführung einer Beintechnik.
Hiki-te: zurückziehende Hand; Anlegen der Faust an die Hüfte unter Beachtung der korrekten Ellbogenposition.*

20. Was bedeutet der Begriff ZANSHIN?

A: *Wachsamkeit; nichthaftende Aufmerksamkeit*

21. Was bedeutet der Begriff GYAKU?

A: *Gegenseite, gegenseitig im Sinne von „verkehrt“*

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 5. Kyu:

22. Wie heißen die drei grundlegenden Elemente des Karate-Do?

A: *Kihon, Kata und Kumite.*

23. Was ist der grundlegende Unterschied zwischen Grundschule und Freikampf?

A: *Kihon bedeutet Grundschule: Erlernen und Üben der technischen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen ohne Partner.
Kumite bedeutet Kampfübung.*

24. Wie lautet die japanische Bezeichnung für den Kampfschrei und was bedeutet dieses Wort?

A: *Kiai; setzt sich zusammen aus der Silbe für ki (Energie) und ai (Zusammenkommen, Harmonie). Der Kampfschrei stellt die Vereinigung von geistiger und körperlicher Energie zu einem Zeitpunkt höchstmöglicher Konzentration dar.*

25. Was bedeuten die Begriffe MAE, YOKO, MAWASHI?

A: *mae: vorwärts
yoko: seitwärts
mawashi: Kreis.....; in Zusammenhang mit jeweiligen Technikbezeichnungen (z.B.: mawashi zuki = Kreisfauststoß)*

26. Was bedeuten die Begriffe AGE, SOTO, UCHI?

A: *age: heben, aufwärts
soto: außen
uchi: innen*

27. Was bedeutet BUNKAI, und wie wird es trainiert?

A: *Zerlegen, auseinandernehmen; Üben einzelner Katasequenzen mit Partnern*

28. Was sollte das oberste Ziel jedes KARATEKA sein?

A: *Oberstes Ziel im Karate do ist nicht Sieg noch Niederlage – der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters (Funakoshi Gichin).*

29. Was bedeutet EMBUSEN?

A: *Schrittdiagramme der Kata*

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 4. Kyu:

30. Was bedeutet der Begriff KIME bzw. KIME-WAZA?

A: *Entscheidung, entscheidende Technik; Endstellung, Brennpunkt, Fokus. Konzentration der Kraft des gesamten Körpers im Augenblick des Auftreffens der Technik.*

31. Wie heißen die vier japanischen Haupt-Stilrichtungen, und wie kann man diese Begriffe übersetzen?

A: *goju-ryu: go (hart), ju (weich)*
shito-ryu: Setzt sich zusammen aus den japanischen Anfangsilben der Familiennamen der Meister Itosu Anko und Higashionna Kanryo (Lehrer des Stilgründers Mabuni Kenwa).
shotokan-ryu: shoto (Rauschen in den Kiefern), kan (Halle, großes Gebäude); shoto war der Künstlernamen des Stilgründers Funakoshi Gichin als Verfasser von Gedichten. Shotokan war der Name des damaligen Dojo.
wado-ryu: Stil des harmonischen Wegs

32. Nenne vier Beinstellungen, die für Deine Stilrichtung typisch sind!

A:	<i>goju-ryu</i>	<i>shito-ryu</i>	<i>shotokan-ryu</i>	<i>wado-ryu</i>
	<i>sanchin dachi</i>	<i>motu dachi</i>	<i>zenkutsu dachi</i>	
	<i>shiko dachi</i>	<i>shiko dachi</i>	<i>kiba dachi</i>	
	<i>nekoashi dachi</i>		<i>kokutsu dachi</i>	<i>nekoashi dachi</i>
			<i>musubi dachi</i>	

33. Was bedeuten die Begriffe SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN, GODAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)?

A: *shodan: Grundstufe*
nidan: zweite Stufe
sandan: dritte Stufe
yondan: vierte Stufe
godan: fünfte Stufe
Diese Bezeichnungen werden sowohl für die Grundkata verwendet als auch für die Benennung der ersten fünf Dan-Graduierungen.

Was bedeuten die Begriffe DAI bzw. ICHI, NI und SANCHIN? (für Goju-Ryu)

A: *dai: groß*
ichi: erste Stufe
ni: zweite Stufe
sanchin: „drei Phasen“; gemeint sind „jodan“, „chudan“, „gedan“

34. Was bedeuten die Begriffe KEAGE und KEKOMI?

A: *keage: geschnappte Technikausführung (Schlagtechnik)*
kekomi: gestoßene Technikausführung (Stoßtechnik)

35. Was bedeuten die Begriffe KYU und RYU?

A: *kyu: Schülergraduierung*
ryu: Schule, Stil(richtung).

36. Was bedeuten die Begriffe IPPON, NIHON, SANBON und YONHON?

- A: *ippon: ein Punkt, Einschnitt (z.B.: kihon ippon kumite = Grundschul-Einschnittkampf)*
nihon: zweifach, zwei Punkte (zB im kumite-Wettkampf)
sanbon: dreifach (zB sanbon zuki = dreifach Fauststoß)
yonhon: vierfach

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 3. Kyu:

37. Nenne grundlegende Merkmale einer KATA!

- A: - jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik
 - jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt
 - jede Kata hat eine festgelegte Abfolge der Techniken
 - jede Kata hat an festgelegten Stellen einen Kiai
 - jede Kata hat ein bestimmtes Schrittdiagramm

38. Nenne drei grundlegende Partnerübungen (KUMITE)!

- A: - gohon kumite (grundschulmäßiger Fünfschrittkampf)
 - kihon ippon kumite (grundschulmäßiger Einschrittkampf)
 - jiyu ippon kumite (halbfreier Einschrittkampf)

39. Wie bezeichnet man einen Schlagpolster auf Japanisch?

- A: *makiwara; besteht aus gewickeltem Reisstroh.*

40. Was bedeutet der Begriff HARA?

- A: *Hara – „die Erdmitte des Menschen“ (Karlfried Graf Dürckheim);
 Zentrum des Körpers; Sitz des Energiezentrums ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels.*

41. Was bedeutet der Begriff USHIRO?

- A: *ushiro: rückwärts*

42. Nenne drei Aspekte für die Ablegung einer Graduierungsprüfung!

- A: - Demonstration des Fortschrittes in technischer und geistiger Hinsicht;
 - Demonstration des richtigen Verständnisses für den jeweiligen Prüfungsabschnitt
 - Streben, in die nächsthöhere Entwicklungsstufe des Karate-do aufzusteigen.

43. Übersetze das Wort **TEKKI (für Shotokan-Ryu) **NAIHANSHI** (für Wado-Ryu) **TENSHO** (für Goju-Ryu) **JUROKU** (für Shito-Ryu)!**

- A: *tekki: die zwei Silben bedeuten „Eisen“ und „Reiter“. Symbolisch
 für die feste Stellung in kiba dachi.
naihanshi: „seitwärts kämpfen“
tensho: „wechselndes Greifen“ oder „drehende Hand“
juroku: „sechzehn“*

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 2. Kyu:

44. Wie heißt der Begründer Deiner Stilrichtung?

A: *goju-ryu: Miyagi Chojun*
shito-ryu: Kenwa Mabuni
shotokan-ryu: Funakoshi Gichin
wado-ryu: Hironori Otsuka

45. Welcher Meister brachte das Karate aus Okinawa nach Japan?

A: *Funakoshi Gichin*

46. Was bedeutet der Begriff BASSAI DAI, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Shotokan- und Shito-Ryu)

A: *„Die Mauer zerstören – groß“ („die Festung erstürmen“)*

Was bedeuten die Begriffe SAIFA und TENSHO, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Goju-Ryu)

A: *Saifa: „zerstörende Schläge“*
Tensho: „wechselndes Greifen“ oder „drehende Hand“

Was bedeutet der Begriff KUSHANKU, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Wado-Ryu)

A: *kushanku: Name eines chinesischen Kampfkunstexperten*

47. Erkläre mit eigenen Worten die Bedeutung des Wortes OSS.

A: *phonetische Übertragung aus zwei Schriftzeichen für osu (stoßen, drücken) und shinobu (ertragen, erdulden, erleiden). die übertragene Bedeutung des Wortes oss reicht vom alltäglichen Gruß bis hin zur Bedeutung „danke“, „bitte“ oder „ich habe verstanden“.*

48. Was bedeutet KATA-KIHON, und welchen Zweck verfolgt das Training desselben?

A: *Training der Technikelemente einer Kata in Form der Grundschule (Kihon) zu trainieren. Zweck ist die Übung der Beidseitigkeit bzw. Vielseitigkeit der Techniken in verschiedenen Stellungen und Angriffsstufen.*

49. Beschreibe mit eigenen Worten den Unterschied zwischen einem OI ZUKI (JUNZUKI) und einem KIZAMI-ZUKI?

A: *oi zuki: wird aus dem Vorwärts- oder Rückwärtsgehen in zenkutsu dachi ausgeführt, wobei die Hüfte gerade bleibt.*
kizami zuki: wird als kurzer Prellstoß ausgeführt, wobei die Hüfte gerade oder abgedreht sein kann.

50. Worin besteht der Unterschied zwischen ZA REI und RITSU REI?

A: *za rei: Gruß wird aus seiza ausgeführt. Beide Hände werden zur Verbeugung flach auf den Boden gelegt (zuerst die linke und dann die rechte Hand).*
ritsu rei: Gruß wird im Stehen als Verbeugung aus musubi dachi mit seitlich an den Oberschenkeln anliegenden Händen ausgeführt.

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 1. Kyu:

51. Was bedeutet der Begriff JION, und was sind die Charakteristika dieser Kata? (für Shotokan-Ryu)

A: „Liebe und Güte“

Was bedeutet der Begriff SEIENCHIN, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Goju- und Shito-Ryu)

A: „.....“

Was bedeutet der Begriff CHINTO, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Wado-Ryu)

A: „.....“

52. Wie bezeichnet man Angreifer/Verteidiger im Partnertraining?

A: Angreifer: *tori*
Verteidiger: *uke*

53. Nenne drei Partnerübungen (KUMITE) außer GOHON-KUMITE, KIHON-IPPON-KUMITE und JIYU-IPPON-KUMITE

A: *kaeshi ippon kumite,*
happo kumite,
okuri kumite,

54. Was bedeuten die Begriffe SHOMEN, HANMI und GYAKU HANMI?

A: *shomeni: nach vorne; Frontalstellung der Hüfte in zenkutsu dachi*
hanmi: halber Körper; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung abgedreht.
gyaku hanmi: entgegengesetzter halber Körper; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung in gyaku-Richtung abgedreht.

55. Was bedeuten die Begriffe SHITEI KATA , TOKUI KATA?

A: *shitei kata: Pflichtkata; Gruppe von Kata, die von verschiedenen Gürtelgraden beherrscht werden sollte.*
tokui kata: ausgewählte Kata; Gruppe von Kata, aus der für Wettkämpfe oder Prüfungen ausgewählt werden darf

56. Was bedeuten die Begriffe SURI ASHI, OKURI ASHI, und YORI ASHI (TSUGI ASHI)?

A: *suri ashi: Oberbegriff für Gleitschritt*
okuri ashi: Gleitschritt, wobei sich der dem Ziel nähere Fuß zuerst auf das Ziel zubewegt und anschließend der andere Fuß nachgezogen wird
yori ashi: Gleitschritt, wobei zuerst der dem Ziel fernere Fuß an den anderen herangezogen wird und sich der zielnähere Fuß anschließend in Zielrichtung bewegt.

2. Teil – Theoretische Prüfung (DAN-Teil)

Prüfungen 1. - 5.DAN:

1. - 56.

Die im 1. Teil aufgelisteten Fragen sind ebenfalls Gegenstand für Dan-Prüfungen!

- 57. Nenne einige der zwanzig Paragraphen FUNAKOSHI GICHINs, die für Dich Bedeutung haben!
- 58. Wie lauten die fünf „dojo Regeln“?
- 59. Was bedeuten die Ausdrücke KAMAETE, MAWATE, KIRIKAE, MOKUSO, SHOMEN NI REI, OTAGA NI REI, SENSEI (SHIHAN) NI REI, KIRITSU, IRIMI, TAI SABAKI?
- 60. Was bedeuten die Ausdrücke KAMAE (Gamae), TE, ASHI, und nenne einige Beispiele (Wortverbindungen)?
- 61. Was bedeuten die Begriffe SEMPAI, KOHEI, DOHEI und SENSEI?
- 62. Was bedeuten die Begriffe MUDANSHA, YUDANSHA und KODANSHA?
- 63. Was bedeuten die folgenden Kata-Namen, und was sind die Charakteristika dieser Kata?

goju-ryu	shito-ryu	shotokan-ryu	wado-ryu
Seisan	Kushanku	Enpi (Empi)	Jion
Sanseiru	Kosokun sho	Kanku sho	Jitte
Shisochin	Shiho kosokun	Bassai sho	Wanshu
Seipai	Jion	Hangetsu	Kushanku
Kururunfa	Jitte	Jiin	Seishan
Suparinpai	Jiin	Jitte	Rohai
	Wanshu	Meikyo	Chinto
	Tomari bassai	Nijushiho	Niseishi
	Matsumura bassai	Sochin	
	Bassai sho	Gankaku	
	Koshiki no rohai	Wankan	
	Chinte	Chinte	
	Gojushiho	Gojushiho sho	
	Sochin	Gojushiho dai	
	Niseishi	Unsu	
	Seisan		
	Shisochin		
	Sanseiru		
	Kururunfa		
	Seipai		
	Suparinpai		
	Shinpa		
	Ananko		
	Nipaipo		

- 64. Beschreibe die wesentlichen Merkmale der folgenden Beinstellungen und übersetze die Begriffe:
 HACHIJI DACHI, HEIKO DACHI, HEISOKU DACHI, MUSUBI DACHI, ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI, KIBA DACHI, SHIKO DACHI, NAIHANSHI DACHI, SANCHIN DACHI, SOCHIN DACHI, HANGETSU DACHI, KOSA DACHI, RENOJI DACHI, NEKOASHI DACHI.

65. Beschreibe die wesentlichen Merkmale der folgenden Abwehr-, Konter- und Angriffstechniken und übersetze die Begriffe:

OIZUKI/JUNZUKI, GYYAKU ZUKI, AGE ZUKI, KAGI ZUKI, URAKEN UCHI, SHUTO UCHI, HAITO UCHI, TETSUI UCHI, AGE UKE, SOTO UKE, UCHI UKE, YOKO UKE, GEDAN BARAI, HARAI OTOSHI UKE, OSAE UKE, SUKUI UKE, NAGASHI UKE, KOSA UKE, HAIWAN UKE, MANJI UKE, SHUTO UKE, TATE SHUTO UKE, TEISHO UKE, MOROTE (.....) UKE, JUJI UKE, KAKIWAKE UKE, MAWASHI UKE, KAKE UKE, MAE GERI, YOKO GERI KEAGE und KEKOMI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI, URAMAWSHI GERI, (.....) TOBI GERI.

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 kyojitsu no sôju ikan ni ari.*
Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab

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