

Stephan Yamamoto

空手道二十条

KARATEDÔ NIJÛJÔ

Funakoshis zwanzig Paragraphen des Karate

## *Funakoshi Gichin ô karatedô nijû jô*

### 富名腰儀珍翁空手道二十条

## **Funakoshi Gichins 20 Paragraphen des Karatedô**

Funakoshi Gichin (1868 – 1957) wird als der „Vater“ des modernen Karate bezeichnet. Das mag darauf zurückzuführen sein, daß seine Arbeit den vielleicht größten Beitrag zur Verbreitung des Karate geleistet hat. Und ebenso sind seine Schriften – zu denen auch die zwanzig Paragraphen gehören – maßgeblich an der Entstehung der heute bekannten Karate-Philosophie beteiligt.

Hier soll ein kurzer Überblick über die Bedeutung der einzelnen Paragraphen gegeben werden. Es finden sich darin ebenso Verhaltensregeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Karate wie kampftechnische Vorgaben.

#### 1. *Karate ha rei ni hajimari, rei ni owaru koto.*

空手は礼に始まり礼に終わる事

Karate beginnt und endet mit Höflichkeit.

Mit diesem Grundsatz reiht Funakoshi Karate in die Reihe ehrenwerter Künste<sup>1</sup> ein, die die höchsten Werte der japanischen Gesellschaft bewahren. „Rei“ steht zunächst für den respektvollen Gruß, es jedoch soll deutlich werden, daß das Reihô<sup>2</sup> ebenso Teil des Karate-Weges ist, und Karate daher nicht im kriminellen Sinne mißbraucht werden kann und darf. Die Polizei hatte dies während der steigenden Popularität des Karate in den Zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts befürchtet.

Die Karateka<sup>3</sup> sind untereinander ebenso dem Reihô unterworfen, wie jedes andere Mitglied der Gesellschaft.

---

<sup>1</sup> Neben den bildenden Künsten gehört auch Budô dazu.

<sup>2</sup> Etikette, auch „Reigi“.

<sup>3</sup> jap. (空手家), jemand, der Karate beherrscht.

## 2. *Karate ni sente nashi.*

空手に先手無し

Im Karate gibt es kein Zuvorkommen.

Dieser Paragraph wird oft damit übersetzt mit, daß es keinen ersten Angriff im Karate gebe. Ein Beleg soll in der Tatsache zu finden sein, daß jede Kata mit einer Abwehrbewegung beginnt. Karate sei deshalb eine friedfertige Kampfkunst. Da Karate als Kampfkunst jedoch den selben Gesetzen unterliegt wie jede andere Kampfmethod auch, ist der Angriff („die beste Verteidigung“) ebenso essentiell wie die Verteidigungstechnik. Sonst könnte die Prinzipien von Sen-no-Sen bzw. Go-no-Sen nicht zur Anwendung kommen.<sup>4</sup> Ebenso finden sich durchaus Kata, deren anfängliche Technik zum einen keine Abwehr darstellen kann. Sie wäre sonst unlogisch. Zum anderen sind die Ôyô<sup>5</sup> solcher Techniken alles andere als friedfertig.

Da die Haltung eines Karateka nach dem ersten Paragraphen nur eine friedfertige sein kann, muß das „Sente“ nicht als Angriff an sich, sondern – gemäß einer anderen Möglichkeit der Übersetzung „erste Kampftechnik“<sup>6</sup> – als derjenige zu verstehen sein, der einen Kampf beginnt. Und zwar aus niederen Gründen. Ein Karateka soll niemals selbst einen Kampf provozieren bzw. es nicht zu einer Kampfsituation kommen lassen, wenn diese vermeidbar ist.

## 3. *Karate ha gi no tasuke.*

空手は義の助け

Karate dient der Gerechtigkeit.

Funakoshi Gichin war Angehöriger der Shizoku-Klasse<sup>7</sup>, sein Vater trug den Titel „Pechin“<sup>8</sup>. Damit gehörten sie zwar keinem höherem Kriegerstand an, die konfuzianische Erziehung durch seinen Großvater aber könnte die Grundlage für die Verbundenheit Funakoshis gegenüber dem japanischen Kaiserhaus und den Tugenden der Samurai gewesen sein, die besonders zu Beginn des 20. Jahrhunderts wieder hochgehalten wurden.

---

<sup>4</sup> Sen-no-Sen ist die Initiative im Angriff, Go-no-Sen die Initiative in der Verteidigung. Diese Begriffe bezeichnen Angriffsstrategien bezüglich des richtigen Zeitpunktes eines Angriff: vor (sen) bzw. nach (go) dem gegnerischen Angriff. Beide Prinzipien stammen ursprünglich aus dem Schwertkampf und werden u.a. von Musashi diskutiert.

<sup>5</sup> Anwendung einer Technik innerhalb der Kata.

<sup>6</sup> „Te“ steht hier nicht für „Hand“ oder „angreifende Hand“, als vielmehr für „Kampfmethod“ oder -technik in einem umfassenderen Sinne.

<sup>7</sup> Klasse der Privilegierten; eine Klasse von Beamten auf Okinawa im 19. Jahrhundert.

<sup>8</sup> Gehobener Beamter auf Okinawa im 19. Jahrhundert.

Als Symbol für Tugendhaftigkeit, Ehre und Loyalität gelten die Samurai bis heute in Japan. Funakoshis Absicht, etwas dieser Tugend auf das Karate zu übertragen, ist daher nachvollziehbar. Es war Funakoshis Wunsch, Karate in die bisherigen Budô-Disziplinen einzureihen, die allesamt Abkömmlinge der Samurai-Kampfkünste sind. Ein Samurai wurde – wie die Ritter des europäischen Mittelalters – als Beschützer der Schwachen angesehen (auch wenn dieses Bild nicht der Realität entspricht). Ein Karateka sollte ebenso wie die Samurai für Gerechtigkeit einstehen, der Gerechtigkeit helfen.

#### 4. *Mazu jiko o shire shikoshite hoka wo shire.*

まず自己を知れ而して他を知れ

Erkenne zuerst dein Selbst, dann den anderen.

In Sun Tzus „Die Kunst des Krieges“ heißt es: „Kennt man den anderen nicht und sich selbst auch nicht, verliert man sicherlich jeden Kampf.“ Funakoshi hat wahrscheinlich auf seine klassische Erziehung zurückgegriffen, als er empfahl zuerst sein eigenes Selbst und dann das Selbst des anderen zu erkennen. Weiterreichende Interpretationen mögen hier auch die buddhistische Sichtweise, daß das eigene Selbst auch das Selbst des anderen ist, reflektieren.

Die (Er-)Kenntnis des Gegenüber (auch das Erkennen lassen des eigenen Selbst durch den Gegenüber) soll dafür sorgen, einen Kampf ggf. zu vermeiden. Funakoshi hat so viele feindselige Begegnungen überstanden, ohne kämpfen zu müssen.

#### 5. *Gijutsu yori shinjutsu.*

技術より心術

Die Kunst des Herzens vor der Kunst der Technik.

Bei denen, die sich in den Kampfkünsten üben, ist oft die Neigung zu beobachten, sich zu sehr dem Erlernen der Technik zu widmen, bzw. bei Stagnation im Karate-Training die Lösung im Erlernen und in der Übernahme von Techniken aus anderen Systemen zu suchen, die nur vermeintlich anders als die Karate-Technik sind. Es scheint eher angebracht, nicht die Rückwirkung von stetigem Training auf die Geisteshaltung zu vergessen, die zur besseren Kenntnis der eigenen Fähigkeiten und damit zur effektiven Problemlösung führt – sei es bezogen auf die

Kampf- oder die Alltagssituation. Daher steht nach Funakoshi die Kunst des Herzens vor der Kunst der Technik.<sup>9</sup>

## 6. *Kokoro ha hanatan koto wo yôsu.*

心は放たん事を要す

Es ist notwendig, das Herz freizumachen.

„Das Herz freizumachen“ ist ein Aspekt, der schon früh in den Schwertkünsten Bedeutung hatte. Yagyû Munenori (der Fechtmeister des Tokugawa-Shôguns) und Takuan Sôhō (Miyamoto Musashis Lehrer) haben bereits Abhandlungen darüber verfaßt. Der Kern ist der, daß das „Herz“ im Kampf nicht mitgerissen werden darf. D.h. es darf keine Ablenkung den Ausgang eines Kampfes beeinträchtigen, besonders wenn diese Ablenkung von einem selbst durch unnötige Gedanken oder Zweifeln erzeugt wird.

Gleichzeitig steht das Herz ebenso für das Unruhige und immerzu Suchende im Menschen, von dem man sich freimachen muß, will man gelassen bleiben. Gelassenheit ist essentiell für den Ausgang eines Kampfes.

## 7. *Wazawai ha ketai ni shôzu.*

禍は懈怠に生ず

Unheil entsteht aus Nachlässigkeit.

Dieser Paragraph behandelt die immerwährende Aufmerksamkeit (*Zanshin*<sup>10</sup>), die Funakoshi auch in einem späteren Paragraphen bedacht haben will. Schließlich nützt keine Kampftechnik, wenn man durch Unachtsamkeit oder Nachlässigkeit in eine Situation gerät, die sich zum eigenen Nachteil entwickeln kann. Dazu gehört lt. Funakoshi auch die Art, wie man sich bewegt, welchen Weg man nach Hause einschlägt, wie man raucht oder seine Mahlzeiten zu sich nimmt. In keiner Situation darf man sich Blößen für einen Angriff erlauben. Im Alltag schützt uns Aufmerksamkeit vor Unfällen oder zwischenmenschlichen Mißverständnissen.

Hier bereits zeigt sich der Vorteil, alles (d.h. das tägliche Leben) mit Karate und dessen Geisteshaltung zu verbinden.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Herz steht hier für Geist, Seele oder das emotionale Innere des Menschen.

<sup>10</sup> jap. (残心), „das Herz, das zurückbleibt“, die beständige aber entspannte Aufmerksamkeit.

<sup>11</sup> Vgl. Paragraphen acht und zehn.

8. *Dôjô nomi no karate to omou na.*

道場のみの空手と思うな

Denke nicht, daß Karate nur Training im Dôjô ist.

Die starke Rückwirkung von Karate-Training auf den Übenden und dessen Einstellung zum Leben, zu seiner Umwelt und zu seinen Mitmenschen, macht es notwendig, Karate nicht nur im Dôjô, sondern auch im Alltag zu „üben“.

Dies soll einerseits der in Paragraph sieben erwähnten Nachlässigkeit vorbeugen, andererseits soll gewährleistet sein, daß die Lehren und die Wirkung des Karate auch wirklich bis ins Alltagsleben des Übenden vordringen und sich dort entfalten.

9. *Karate no shugyô wa issho de aru.*

空手の修業は一生である

Die Beschäftigung mit Karate dauert ewig.

Die lebenslange Beschäftigung kommt daher, daß Karate als „Weg-Kunst“ so tiefgründig ist, daß man es nicht in kurzer Zeit verstehen kann. Der Mensch ist sein Leben lang den gleichen Versuchungen ausgesetzt. Funakoshi berichtet, daß er sich in bereits weit fortgeschrittenem Stadium seines Karate immer noch zu Handlungen hat verleiten lassen, für die er sich später geschämt hat.

Darüber hinaus muß mit dem immerwährenden Üben die Aufmerksamkeit aufrecht erhalten werden, da die Gelegenheiten, durch Nachlässigkeit in eine unangenehme Situation zu geraten, nicht abreißen.

10. *Arayurumono wo karate kase, soko ni myômi ari.*

凡ゆる物を空手化せ其処に妙味あり

Laß Karate auf alles einwirken, darin liegt sein Reiz.

Wie in den vorangegangenen Paragraphen soll Karate das eigene Leben durchdringen, um so Gelassenheit und Sicherheit zu erreichen. Der „Reiz“ mag mitunter darin bestehen, Situationen rechtzeitig einschätzen zu können, um so mögliche Gefahren abzuwenden. Diese Voraussetzung kann dazu beitragen, daß einem Kampf schon im Vorfeld aus dem Weg gegangen werden kann.

Aber auch durch die körperlichen Fähigkeiten, die durch das Training von Karate erlangt werden, können gefährliche Situationen überstanden werden. Die Fähigkeit, einen stabilen Stand einzunehmen und die Hüften einzusetzen rettete Funakoshi vor dem Ertrinken, als er ein Schiff besteigen wollte.

11. *Karate ha yu no gotoku taezu netsu wo ataezareba  
moto no mizu ni kaeru.*

空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に戻る

*Karate ist wie heißes Wasser, das wieder abkühlt, wenn man es nicht immerzu erwärmt.*

Das Bild des heißen Wassers, das sich wieder abkühlt, wenn an es nicht ständig erhitzt soll verdeutlichen, daß der Übende sich um einen kontinuierlichen Fortschritt im Karate bemühen muß. Die Kontinuität äußert sich auch in dem langwierigen Prozeß, der hinter dem Erhitzen des Wassers und dem Halten der richtigen Temperatur einerseits und dem Erlernen und Erhalten des eigenen Karate andererseits steht. Wie im vorangegangenen Paragraphen beschrieben, ist eine unablässige Beschäftigung mit dem Karate notwendig, um gute und dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.

Auch darf das Wasser nicht unbeaufsichtigt sein, denn sonst kann, wie im Karate die Leidenschaft, das Wasser überkochen, bis es sich verflüchtigt und nichts zurückbleibt.

12. *Katsu kangae ha motsuna, makenu kangae ha hitsuyō.*

勝つ考えうは持つな、負けぬ考えは必要

Denke nicht ans Gewinnen. Es ist wichtig, nicht an das Verlieren zu denken.

Funakoshi schreibt an anderer Stelle, daß es im Karate nicht um Sieg oder Niederlage geht, sondern um die Vervollkommnung des Charakters. Im Vordergrund steht als das Bemühen auf dem Karate-Weg.

In diesem Paragraphen geht es jedoch um eine praktische Empfehlung für den Kampf. Ähnlich dem „Freimachen des Herzens“ im sechsten Paragraphen empfiehlt Funakoshi, sich im Kampf nicht auf den eigenen Sieg zu konzentrieren, da dies u.U. dazu führen kann, daß Absichten und Ansätze in Verteidigung und Angriff vom Gegner erkannt werden. Es entsteht sonst eine Art von Teilung des eigenen Geistes, wenn es zum einen die (reale) Situation im Kampf und den (illusionären) Sieg gibt, den man schon vor sich sieht. Vielmehr sollte man sich

auf das einlassen, was kommt und entsprechend reagieren, um dem Gegner nicht zu unterliegen, bis sich die Gelegenheit für einen finalen Angriff von selbst ergibt.

### 13. *Teki ni yotte tenka seyo.*

敵に因って転化せよ

Wandle dich abhängig vom Gegner.

Sich abhängig vom Gegner zu wandeln bedeutet zum einen, sich vom Kampfstil her an einen neuen Gegner anpassen zu können, denn kein Gegner ist wie der andere. Kampfstil, bevorzugte Techniken, Körperstatur und Kondition sind mögliche Faktoren, die eine Anpassung des eigenen Stils erforderlich machen. Diese Empfehlung soll Funakoshi oft geäußert haben.

Zum anderen ist die Anpassung an einen Gegner gemeint, der innerhalb einer Kampfes eine bestimmte Taktik verwirft und seinen Rhythmus wechselt. Die geistige Flexibilität und Fähigkeit, sich an eine neue Situation anzupassen, nehmen den Überraschungseffekt, den der Gegner mit einem Wechsel erzielen wollte.

### 14. *Ikusa ha kyojitsu no sōju ikan ni ari.*

戦は虚実の操縦如何にあり

*Der Kampf hängt davon ab, wie man Fülle und Leere handhabt.*

Stärken und Schwächen<sup>12</sup> bestimmen lt. Funakoshi den Kampf. Die nach westlicher Denkart empfohlene Vorgehensweise, Schwächen zu verbergen bzw. zu kompensieren und nur die Stärken einzusetzen, paßt nicht in das Bild, das in diesem Paragraphen erzeugt werden soll. Gemeint sind auch nicht wirklich die eigene Schwäche oder ein komparativer Vorteil, den man genießt, sondern hier wird die allgegenwärtige Dualität von Yin und Yang eingebracht, innerhalb der Schwäche nicht etwas negativ Behaftetes, sondern lediglich der Ausgleich zum ihrem Komplementär, der Stärke ist.

Man kann nicht immer mit voller Kraft angreifen, denn das würde eine vorzeitige Erschöpfung bedeuten. Es muß Momente des Rückzuges und des Sammeln neuer Energie geben kön-

---

<sup>12</sup> Kyo und Jitsu stehen für „Leere“ und „Fülle“ und sind im Shiatsu die komplementären Bestandteile des ausgeglichenen Zustandes, in dem es weder eine Fülle (ein Zuviel von Energie) noch eine Leere (ein Fehlen von Energie) gibt. Die Übersetzung mit „Schwäche und Stärke“ (diese findet man oft) ist zu wertbehaftet und gibt das Verhältnis der Begriffe zueinander nicht ausreichend wieder.



nen, bevor es wieder zum Angriff kommt. Die Übergänge sind fließend. Weitere solcher komplementärer „Paare“ sind beispielsweise das Ein- und Ausatmen, Angriff und Verteidigung, tiefe und hohe Stellungen im Wechsel usw.<sup>13</sup>

### 15. *Hito no teashi wo ken to omou.*

人の手足を剣と思う

Stelle dir des Menschen Hände und Füße als Schwerter vor.

Durch die Karatetechnik entfalten Schläge und Tritte eine große Wirkung. Diese zu unterschätzen gilt als leichtfertig und unachtsam. Sich daher „Arme und Beine als Schwerter vorzustellen“ charakterisiert auch die Art der Verteidigung, wie sie für Karate typisch ist: Schwerter werden pariert und umgelenkt, nicht mit Kraft und Gegendruck zurückgeschlagen<sup>14</sup>. Die daraus resultierende Lücke wird sofort mit einem Angriff bedacht. Es findet ein sofortiger Wechsel von Abwehr zum (Gegen-)Angriff statt.

Andererseits gibt dieses Bild einen eindeutigen Hinweis auf die Art der Führung der Technik: Ähnlich einem Schwert muß die Karatetechnik bildlich gesprochen durch den Körper des Gegners hindurchstoßen bzw. -schneiden und nicht keulenartig auf die Oberfläche des Körpers eindreschen. Erstere Methode erzeugt Verletzungen tief im Inneren des Gewebes.

### 16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari.*

男子門を出れば百万の敵あり

Verläßt der Junge das Elternhaus, hat er Millionen von Feinden.

Unzählige Feinde zu haben, wenn ein Knabe das Haus verläßt, ist ein Bild, dessen Bedeutung zum einen im Erwachsenwerden liegt und dem damit beginnenden Kampf ums Überleben. Es beginnt eine gefährliche Zeit, die einem Stärke und Selbstvertrauen abverlangt.

Gleichzeitig ist es wieder die Aufmerksamkeit, die angemahnt wird, wenn einer sein Haus verläßt, also ohne Schutz ist. Das gilt möglicherweise auch für die Bedrohung durch die Natur in Form von Stürmen und Erdbeben, die auf Okinawa und Japan den Lebensrhythmus bestimmen.

---

<sup>13</sup> Vgl. Paragraph 19.

<sup>14</sup> Das hätte u.U. den Bruch der Klinge – auch der eigenen – zur Folge.

### 17. *Kamae ha shoshinsha ni, ato ha shizentai.*

構えは初心者に、後は自然体

Die Haltung gibt es beim Anfänger, danach gibt es nur die eigene Natur.

Funakoshi gibt hier einen Hinweis, eigentlich schon eine Anweisung, wie sich fortgeschrittenes Karate zu entfalten hat. Während der Anfänger sich an einer bestimmten Haltung (Kamae<sup>15</sup>) orientiert, muß der Fortgeschrittene sich von dieser Form bereits lösen und aus einer quasi-natürlichen Haltung heraus agieren können. Es hat den Anschein, als würde er kein Karate machen. Ohne eine erkennbare Haltung oder Form ist es schwer, dem Karateka im Kampf beizukommen.

Hier wird das Bild der „formlosen Form“ des Zen beschrieben. Die Fähigkeit zu dieser nicht erkennbaren Form resultiert daraus, daß man sich in den Anfängen korrekt an die Form hält, um eine „innere“ Technik zu entwickeln, die keiner „äußeren“ Form mehr bedarf. Karate wird zur eigenen Natur. Eine solche Technik würde den Geist im Kampf nicht mit Gedanken über den Ablauf beschäftigen.<sup>16</sup>

### 18. *Kata ha tadashiku, jissen ha betsumono.*

型は正しく、実践は別もの

Die Kata hat immer korrekt zu sein, im wirklichen Kampf ist das etwas ganz anderes.

Wie im vorangegangenen Paragraphen wird hier die Auflösung der äußeren Form – die im Training immer korrekt geübt werden muß – verlangt, wenn es zum Kampf kommt, da diese jetzt nur hinderlich sein kann. Die Fähigkeit, die Form<sup>17</sup> zu verlassen und die Essenz daraus (nicht den äußeren Ablauf) anzuwenden, erfordert ein hohes Niveau.

---

<sup>15</sup> „Kamae“ steht normalerweise für die Kampfhaltung bzw. Deckung, meint aber die konkrete Form der Technik, die man zu Beginn der Karate-Ausbildung lernt.

<sup>16</sup> Vgl. Paragraph sechs.

<sup>17</sup> „Form“ steht hier nicht nur für die Kata als geschlossener und festgelegter Ablauf, sondern für die Kampftechniken, die im Zusammenhang damit geübt werden.

19. *Chikara no kyōjaku, karada no shinshuku,  
waza no kankyū wo wasureruna.*

力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘れるな

Stärke und Schwäche, das Auseinander- und Zusammenziehen des Körpers,  
das Schnell und Langsam der Technik sind nicht zu vergessen.

In Paragraph 14 wurden bereits die Dualitäten nach Yin und Yang angeführt. Hier wird deutlich, daß die gesamte Karatetechnik diesem System unterliegt: Das Ausholen und Ausführen einer Technik, Einatmen und Ausatmen, hohe und tiefe Stellungen und der Wechsel zwischen diesen Polen bzw. die fließende Verbindung untereinander.

Funakoshi will den Übenden daran erinnern, daß er diesem Prinzip von Dualität und dem immerwährenden Wechsel innerhalb dieser Dualität unterliegen, weil es ein Prinzip des Lebens ist. Funakoshi sagte oft, daß Karate nichts sei, das jemanden zu Übermenschlichem bzw. sich über dieses System hinwegzusetzen befähige.

20. *Tsune ni shinenkōfu seyo.*

常に思念工夫せよ

Denke nach und entwickle Dich ständig weiter.

Funakoshi schließt mit der Ermahnung, nicht stehen zubleiben, sondern nachzudenken und das Neue zu übernehmen. D.h. diese Regeln nicht nur zu lesen, sondern ständig darüber zu reflektieren und sie auf immer mehr Bereiche des täglichen Lebens und des Karate-Trainings anzuwenden.

## **Zusammenfassung**

Funakoshis zwanzig Paragraphen bilden eine umfassende Zusammenstellung von Lehrvorschriften, die bis heute die Philosophie des Karatedô ausmachen. Im Kern bauen sie auf der Aufmerksamkeit (Zanshin) gegenüber dem Gegner, der eigenen Umwelt und den Mitmenschen auf. Dabei kann man feststellen, daß Karate nicht leichtfertig und aus niederen Beweggründen angewandt werden darf.

Gleichzeitig warnt Funakoshi vor der Nachlässigkeit, das Training schleifen zu lassen, sei es in körperlicher Hinsicht oder hinsichtlich der Umsetzung von Karate im Alltag. Karate muß It. Funakoshi über seine Anwendung in alltäglichen Dingen Beständigkeit gewinnen, damit der Übende einen wertvollen Beitrag zum Wohle der Gesellschaft leisten kann.

Die technischen Empfehlungen beziehen sich auf die Anwendung des im Dôjô über die Kata Erlernen im realen Kampf. Funakoshi betont, daß die Form aufgegeben werden muß, da ein Festhalten an der Form den Geist hemmt, was den Ausgang eines Kampfes wesentlich beeinflusst. Funakoshi schließt sich dabei den Aussagen der klassischen Texte zur Schwertkunst an. Gelassenheit ist das Ziel des Karateka, sei es im Kampf oder im täglichen Leben: Das Herz des Karateka muß unbeschwert, der Geist ruhig sein.

## Literaturverzeichnis

- BITTMANN, Heiko *Karatedô – Der Weg der leeren Hand*, Verlag Heiko Bittmann, Ludwigsburg 2000.
- FUNAKOSHI Gichin *Karatedô – My Way of Life*, Kôdansha International, Tôkyô 2004.
- Karatedô Kyôhan – The master Text*, Kôdansha International, Tôkyô 1996.
- Karatejutsu – The original Teachings of Master Funakoshi*, Kôdansha International, Tôkyô 2001.
- HADAMITZKY, Wolfgang *Handbuch und Lexikon der japanischen Schrift – Kanji und Kana I*, Langenscheidt, Berlin 1999.
- SCHLATT *Enzyklopädie des Shôtôkan-Karate*, Verlag Erhard Götzelmann, Lauda 1999.
- STEVENS, John *Three Budô-Masters*, Kôdansha International, Tôkyô 1995.
- WADOKU *Japanisch-Deutsches Wörterbuch*,  
<http://www.wadoku.de>.
- YAMAMOTO, Stephan *Verzeichnis der Karate-Begriffe*, [www.yamamoto-online.de.vu](http://www.yamamoto-online.de.vu), Bremen u. Okayama 2006.

© 2005 Stephan Yamamoto unter teilweiser Verwendung der im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Unautorisierte Verwendung und Reproduktion von Inhalten dieser Seiten ist – auch auszugsweise – ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet. Dieses Manuskript darf allerdings in vollständiger, unveränderter Form als Datei oder gedruckt weitergegeben werden.

**Kontakt:** Stephan Yamamoto  
Sezaki Haitsu 201  
Shinpuku 1-3-4  
700-0943 Okayama-shi, Japan  
  
Email: [yamamoto@shushukan.com](mailto:yamamoto@shushukan.com)  
Internet: [www.shotokanryu.de.vu](http://www.shotokanryu.de.vu)