

松濤館



空手道

KINNERUP KARATE

GRADUERINGSPENSUM

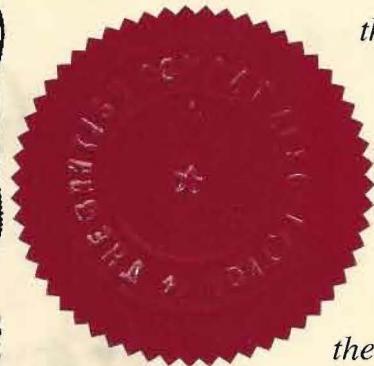
9. kyu - 4. dan



WORLD COMBAT ASSOCIATION

This is to acknowledge that

Hinnerup Karate



the above named group has submitted their syllabus for assessment by the World Combat Association and that the syllabus has been found to meet all the requirements for approval by the World Combat Association.

This approval remains in force, providing the syllabus in operation is the one submitted to

the WCA for assessment and that the above named group's World Combat Association membership remains current.

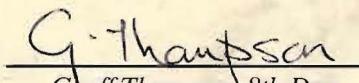
All grades awarded to WCA members against this syllabus are deemed to be WCA approved. Syllabus no. WCAOS/HK/1.

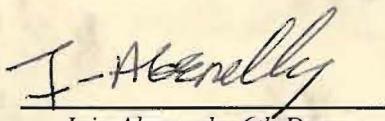
Chief Instructors



Peter Consterdine 9th Dan

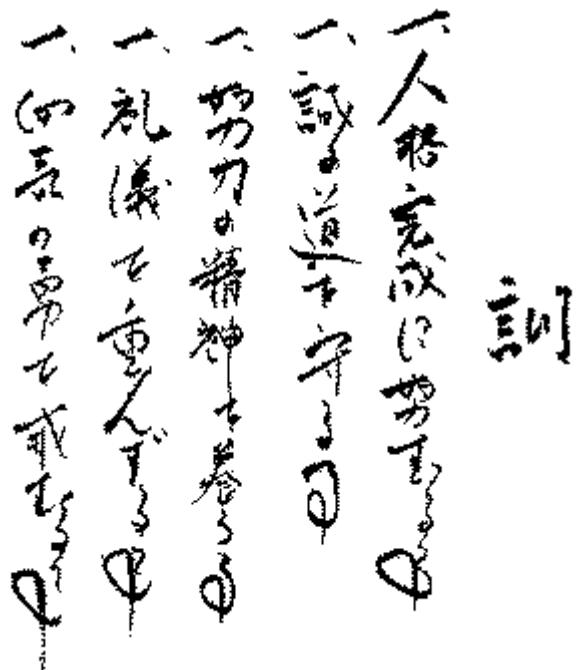
**THE WORLD
COMBAT
ASSOCIATION**


Geoff Thompson 8th Dan


Iain Abernethy 6th Dan

Valid to 31/01/2017

DOJO KUN



HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO
HITOTSU MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO
HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO
HITOTSU REIGI O OMONZURU KOTO
HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

ONE: TO STRIVE FOR THE PERFECTION OF CHARACTER
ONE: TO FOLLOW THE PATHS OF TRUTH
ONE: TO FOSTER THE SPIRIT OF EFFORT
ONE: TO HONOUR THE PRINCIPLES OF ETIQUETTE
ONE: TO GUARD AGAINST IMPETUOUS COURAGE

GRUNDREGLER FOR HINNERUP KARATE

Good is good

No lost time

Always plus one

Always be ready

Keep practicing and you will succeed

“Karate is not intended to be used against a single opponent but instead as a way of avoiding injury by using the hands and feet should one by any chance be confronted by a villain or ruffian ... When you train, do so as if on the battlefield. Your eyes should glare, shoulders drop, and body harden. You should always train with intensity and spirit as if actually facing the enemy, and in this way you will naturally be ready.”

-- *Anko Itosu*

Anko Itosu (1832-1916) var en af de store karatemestre fra Okinawa, og bl.a. én af Gichin Funakoshi's (grundlæggeren af Shotokan) instruktører. Ovenstående citat af Itosu viser, at karate oprindeligt var udviklet til selvforsvar og at det kræver en fokuseret træning for at lære karate. Itosu er også ophavsmanden til heian kata.

9. kyu (Gult bælte)

Kihon

Fra kiba dachi:

1. Chudan tsuki

Fra kamae:

2. Mae geri

Kata

Heian shodan

Greb, kast og fald

Frigørelse fra greb om håndled (første grundlæggende teknik)

Kontaktøvelser

Kizami tsuki - Slag med forreste arm (jab)

Gyaku tsuki - Slag med bageste arm (cross)

Kin geri - den der holder plethandske går frem

Sparring

Nakke- og underarmsgreb (1 minut)

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Kunne binde bæltet
2. Kunne lave kiai
3. Vide at man bukker ind og ud af dojo, samt for hinanden
4. Vide at karate kun må anvendes i selv forsvar

8. kyu (Orange bælte)

Kihon

1. Fra Zenkutsu dachi Gedan barai: Jodan kizami tsuki + chudan gyaku tsuki (på stedet)
2. Fra shizentai: Mawashi uchi
3. Fra kamae: Mae geri
4. Zenkutsu dachi, kokutsu dachi og kiba dachi (gå fremad i alle stillinger)

Kata

Heian shodan

Bunkai

Shuto uke-øvelse

Greb, kast og fald

Armlås på strakt arm (gedan barai mod håndledsgreb)

Kontaktøvelser

Mawashi uchi (hook)

Gyaku tsuki - Slag med bageste arm (cross)

Chudan mawashi geri på sparkepude

Sparring

1. Nakke- og underarmsgreb (1 minut)
2. Ryg- og tricepsgreb (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook)

Sportskumite

Chudan gyaku tsuki (som angreb og forsvar)

WKF-kumite med handsker (1 minut)

Tameshiwari

Mae geri

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Mød altid op i ren gi med kort-klippede negle og uden smykker
2. Vide at man ikke taler, når instruktøren taler
3. Kendskab til Cooper's farvekode

7. kyu (Grønt bælte)

Kihon

1. Fra Zenkutsu dachi: Chudan soto uke + chudan gyaku tsuki (fremad)
2. Fra kamae: Mawashi geri (fremad)

Kata

Heian nidan

Bunkai

Haiwan uke-øvelse

Greb, kast og fald

Sidefald

Osoto gari (benkast)

Kontaktøvelser

Hiza geri på sparkepude (grib fat i 'holderen')

Empi uchi på sparkepude (grib fat i 'holderen')

Yoko geri kekomi på sparkepude

Sparring

1. Blokering og beskyttelse mod lette jabs og hooks mod hovedet (6 slag og der skiftes)
2. Grappling efter bælteknude og ryg (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag)

Sportskumite

Jodan + chudan tsuki kombination

Modangreb mod kizami tsuki

WKF-kumite med handsker (1 minut)

Tameshiwari

Empi uchi

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Vide hvordan man opfører sig i dojo (bl.a. sidde korrekt)
2. Kendskab til kyusho og dets begrænsninger
3. Alt forudgående pensum
4. Kunne svare på spørgsmål om at slå først (pre-emptive striking)

6. kyu (Grønt bælte)

Kihon

1. Fra Zenkutsu dachi: Jodan age uke + chudan gyaku tsuki (fremad)
2. Fra kamae: Yoko geri kekomi
3. Fra sanchin dachi: Mawashi uke

Kata

Heian sandan

Bunkai

Nukite-øvelse

Greb, kast og fald

Rullefald

Fire grundlæggende håndledslåse

Kontaktøvelser

Mawashi geri på sparkepude

Gedan mawashi geri + empi uchi på sparkepude

Sparring

Beskyt hovedet mod slag, ryk ind og tag greb om nakke + 1-3 modangreb + undslip

Frigørelse fra håndledsgreb (1 minut)

HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj)

Sportskumite

Chudan mawashi geri

Modangreb mod gyaku tsuki (hvilket som helst; f.eks. gedan barai + gyaku tsuki)

WKF-kumite med handsker (1 minut)

Tameshiwari

Empi uchi (kombination med to gange empi uchi)

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Kendskab til nødværgeret
2. Kunne svare på spørgsmål om oprindelsen af karate og shotokan
3. Alt forudgående pensum

5. kyu (Violet bælte)

Kihon

Fra Zenkutsu dachi:

1. Oi tsuki sanbon tsuki (fremad)
2. Ren geri: Kizami mae geri - mawashi geri (fremad)

Kata

Heian yondan

Bunkai

Enkelt 'kravegreb' + armlås + uraken + low kick + enpi uchi

Greb, kast og fald

Forlænsfald

Hoftekast

Kontaktøvelser

Skubbes væk fra 'clinch' + 3 slag på slagpuder

Ushiro geri på sparkepude

Sparring

1. Forsvar mod skub + højre hook
2. Undslip efter at være kastet med hoftekast (tori forsøger at holde uke nede)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder)

Sportskumite

Kizami tsuki finté + jodan kizami mawashi geri

Dobbelt jodan tsuki + ashi barai (o-soto gari)

WKF-kumite med handsker (2 minutter)

Tameshiwari

Mae geri + empi uchi

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Kende fem almindelige angreb (HAPV), som man bør kunne forsøre sig mod (skalle, højt højre-hook, lavt højre-hook, greb i tøj, nedadgående slag)
2. Kunne forklare "the martial map"
3. Alt forudgående pensum

4. kyu (Violet bælte)

Kihon

Fra Zenkutsu dachi Gedan barai:

1. Chudan soto uke + empi uchi (kiba dachi) + uraken uchi (zenkutsu dachi) (fremad)
2. Fra Kokutsu dachi: Chudan shuto uke + nukite i zenkutzu dachi (fremad)

Kata: Heian godan

Bunkai

Uppercut + skulderkast + armlås på jorden

(Voksne også en valgfri teknik fra heian godan)

Greb, kast og fald

Baglænsfald

Hiza guruma (knæ-hjul)

Strangulering (juji uke-stil)

Kontaktøvelser

Mawashi geri + ushiro geri på sparkepude (begge med bageste ben)

Tre slag mod plethandske, mens der holdes igen med bælte

Sparring

1. Flere modstandere: Undslip fra 2-4 modstandere, når man står op
2. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook)

Sportskumite

Kizami tsuki fint + jodan kizami ura mawashi geri

Dobbelts jodan tsuki + ashi barai ("jion style")

WKF-kumite med handsker (2 minutter)

Tameshiwari: Mawashi geri

Fysisk test: 2 minutters forskellige angreb på slagpuder ('holderen' annoncerer angreb)

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Kendskab til heian katas oprindelse og deres værdi
2. Alt forudgående pensum

3. kyu (Brunt bælte)

Kihon

1. Fra kamae: Step tilbage tate shuto (zenkutzu dachi) + mawashi geri + jodan shuto uchi
2. Fra kamae: Kizami tate empi + hisa geri + otosi empi
3. Fra kiba dachi: Chudan oi tsuki + gedan barai + uchi uke + age uke + soto uke (samme arm)

Kata: Tekki shodan + heian kata (vælges af graduøren)

Bunkai: Dobbelt kravegreb + arm over +'uppercut'+ slag på den ene side af hovedet med underarm + den anden side af hovedet (alt efter hvor hovedet er) + knæ

Greb, kast og fald

Osoto gari + armlås

Hoftekast + armlås

Strangulering bagfra

Kontaktøvelser

1. Kizami geri (hvilket som helst; f.eks. mae geri eller mawashi geri) + 3 slag + fremad oi tsuki
2. 2 minutter på sandsækken

Sparring

1. Flere modstandere: Undslip fra 2-4 modstandere, når man ligger ned
2. Forsvar og dæk dig, mens du ligger på jorden og kom hurtigt op (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook, skalle)

Sportskumite

Jodan-chudan tsuki + chudan mawashi geri

Finte "low kick" + jodan mawashi geri

WKF-kumite med handsker (2 minutter)

Tameshiwari: Kombination med tre teknikker (graduøren vælger)

Fysisk test: 3 minutter på plethandsker ('holderen' annoncerer ikke)

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Udvise tydelig koncentration, kraft og hurtighed
2. Sen no sen: Tage og beholde initiativet mod overhængende angreb
3. Alt forudgående pensum

2. kyu (Brunt bælte)

Kihon

1. A) Step tilbage: kiba dachi + tetsui, B) Mikazuki geri + tate empi (kiba dachi), C) Shuto uke (samme arm), D) Drej rundt: moroto gedan shuto uke i kasai kokutsu dacahi (lavere kokutsu end normalt)
2. Spinning haiwan uke + empi uchi

Kata

Tekki shodan, samt en af følgende sentei kata: Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion.

Bunkai

Forklar udvalgte sekvenser af sentei kata (graduøren vælger)

Greb, kast og fald

En strangulering og et kvælertag

Kontaktøvelser

Chudan mawashi geri + jodan mawashi geri + ushiro mawashi geri

Ukendt kombination (graduøren vælger)

Sparring

1. Forsvar mod to angribere (Kom fri fra 1. angribers greb indenfor 10 sek. og slå på 2. angriber)
2. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook, skalle, knæspark)

Sportskumite

Favoritteknik (hvilken som helst der scorer point)

WKF-kumite med handsker (2 minutter)

Tameshiwari

Mae geri + mawashi geri (uden at tage benet ned)

Fysisk test

2 x 3 minutter på plethandsker

Grundlæggende karatefærdigheder

1. Alt forudgående pensum
2. Essay: Shotokans historie og hvordan vi passer ind

1. kyu (Brunt bælte)

Alt forudgående pensum demonstreret med koncentration, kraft, hurtighed og vilje

(Graduøren laver stikkerprøver fra alt tidligere pensum)

Sparring

Forsvar mod skjult våben (kontrol og undslip)

Forsvar mod synligt våben (kontrol og undslip)

Essay

Hvad betyder det sorte bælte for mig?

1. dan (Sort bælte)

Kihon

Otte kombinationer fra kyu-pensum (graduøren vælger)

Kata

Sentei: Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte

Shitei: Heian 1-5 og Tekki shodan

Bunkai

God forståelse for bunkai til sentei kata

Greb, kast og fald

Fire kast, som afsluttes med armlås, holdegreb eller strangulering. Alle fire kast og afslutninger skal være forskellige

Kontaktøvelser

1. 3 minutter på plethandske (1 minut på gulvet, 1 minut siddende og 1 minut med ryggen mod muren)
2. 3 minutter på plethandske fuld knald
3. 3 minutter på sandsæk

Sparring

HAPV-forsvar (5 HAPV vælges af graduøren)

"Close-range" sparring i slow motion

Gulvkamp (newaza; 2 minutter)

Sportskumite

WKF-kumite med handsker (3 minutter mod tre forskellige modstandere)

Tameshiwari: Tobi geri efter eget valg

Essay

Vælg tre af Funakoshi's 20 principper og forklar dem og drag sammenligninger til din egen træning



2. dan (Sort bælte)

Kihon

Tre kombinationer som passer til din egen selvforsvar (d.v.s. kihon opfundet af dig selv til dig selv)

Kata

Sentei: Hvilken som helst shotokan kata end de 11 shitei kata

Shitei: Heian 1-5, Tekki shodan, Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte

Bunkai

God forståelse for bunkai til sentei kata

Greb, kast og fald

Undslip fra holdegreb som vælges af graduøren

Kontaktøvelser

Demonstrere hvordan man genererer kraft i slag og spark på plethandsker og sparkeskjold
(10-15 minutters lektion og demonstration)

3 x 3 minutter på plethandsker

Sparring

HAPV-forsvar (HAPV vælges af graduøren)

"Close-range" sparring i slow motion

Tameshiwari: Hvilken som helst cool gennembrydning af eget valg

Undervisning

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

Essay

Historie og anvendelse af den valgte sentei kata

3. dan (Sort bælte)

Kata

Sentei: To kata fra en anden karatestilart

Shitei: Heian 1-5, Tekki shodan, Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte

Bunkai

God forståelse for teknikkerne og principperne i den ene af de to sentei kata

Greb, kast og fald

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor greb, kast og fald, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Kontaktøvelser

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor kontaktøvelser, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Sparring

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor sparring, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Tameshiwari: Hvilken som helst cool gennembrydning af eget valg

Undervisning

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

Essay

Hvad er mine personlige mål med min karate fra sandan og fremadrettet?

4. dan (Sort bælte)

Kata

Opfind din egen kata med teknikker, som passer til lige netop din størrelse og kropsbygning

Bunkai

Demonstration af teknikkerne der udgør din personlige kata og redegør for, hvordan de kan sikre dig i en selvforsvarssituation

Greb, kast og fald

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor greb, kast og fald, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden sandan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Kontaktøvelser

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor kontaktøvelser, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden sandan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Sparring

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor sparring, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

Undervisning

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

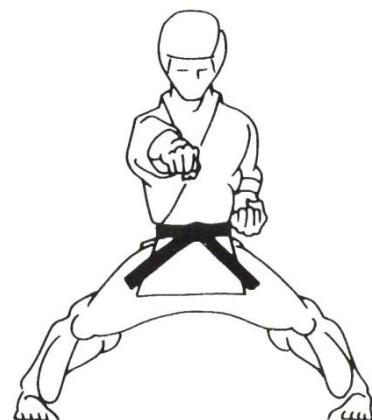
Essay

Karaterelateret emne af frit valg

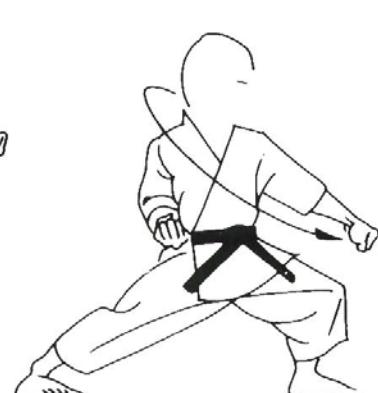
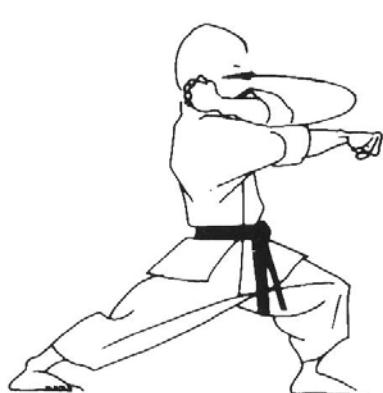
Udvalgte kihon



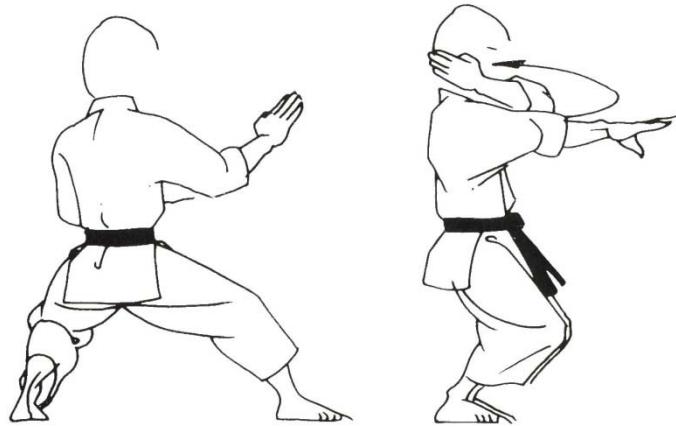
Shizentai



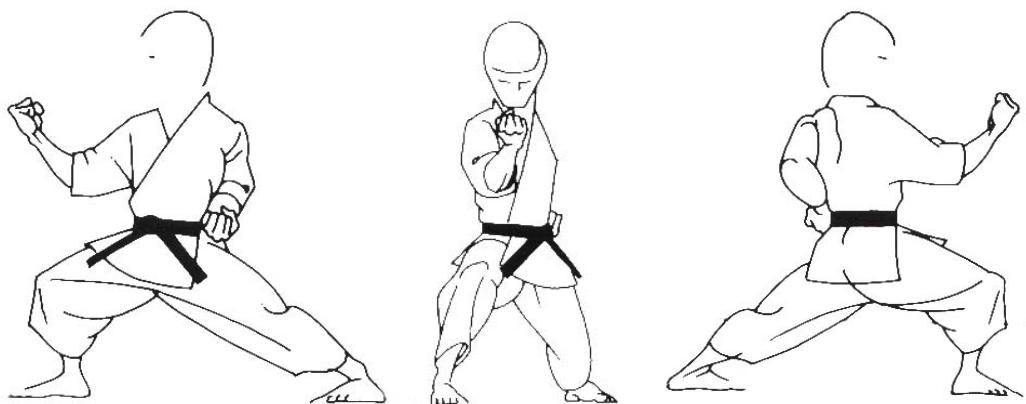
Kiba dachi Chudan tsuki



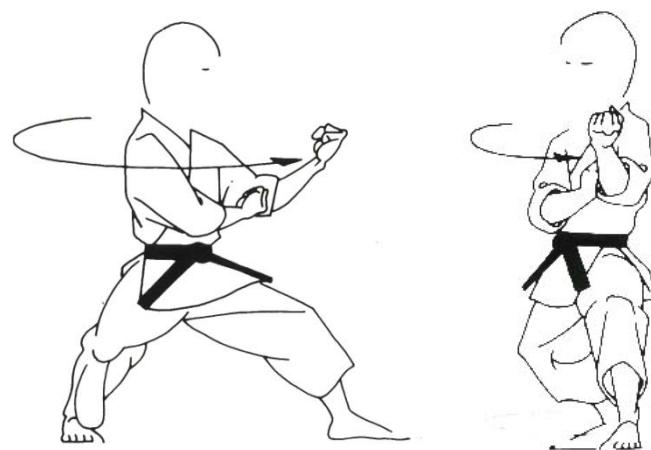
Zenkutsu dachi Gedan barai



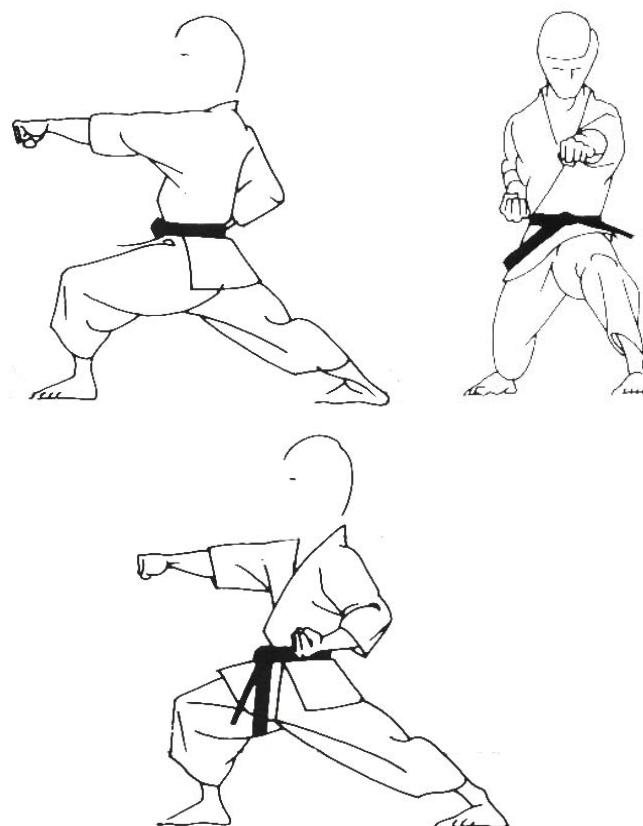
Kokutsu dachi Shuto uke



Zenkutsu dachi Uchi uke



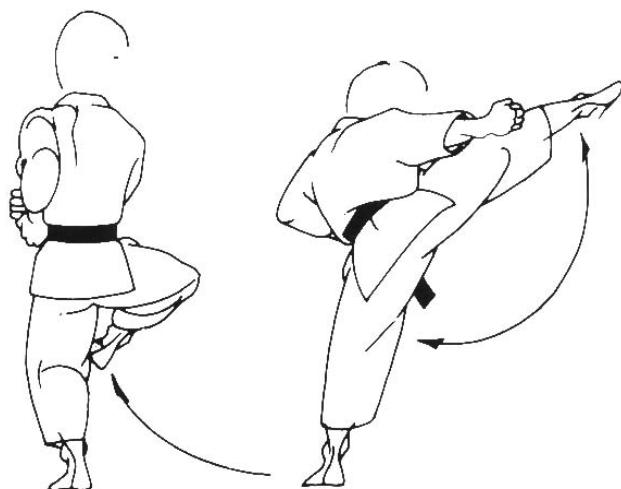
Kokutsu dachi Morote uke



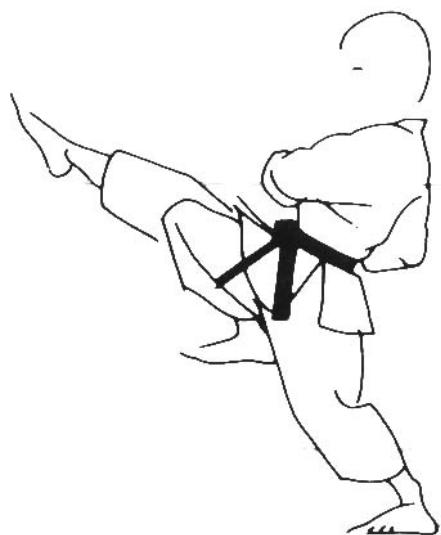
Zenkutsu dachi Oi tsuki



Zenkutsu dachi Gyaku tsuki



Yoko geri keage



Mae geri

Ordliste over japanske udtryk

Age	Opadgående
Age uke	Blokering i højsektion
Barai	Fejende
Chudan	Midtsektion
Chudan oi tsuki	Stød i midtsektion
Dachi	Stand
Dojo	Træningssal
Empi	Albue
Gedan	Lavsektion
Gedan barai	Blokering i lavsektion
Geri	Spark
Gi	Dragt
Gohon kumite	Fem skridts kamp
Gyaku	Modsat
Hajime	Begynd
Heian	"Rolig sjæl"
Hidari	Venstre
Hikeashi	"Tilbagetrukket fod"
Hikete	"Tilbagetrukket hånd"
Jodan	Højsektion
Juji uke	Krydsblokering
Kaimoku	"Åben øjnene"
Kamae	Kampstand
Kamaete	Indtag kampstand
Karate do	"Den tomme hånds vej"
Karateka	Karate udøver
Kata	Formøvelse
Keage	Opadgående
Kekomi	Stødende spark
Kiai	Koncentration af ki
Kiba dachi	Hestestand
Kihon	Grundteknik
Kime	Focus/Kraftkoncentration
Kokutsu dachi	Baglænsstand
Kumite	Kamp
Mae geri	Front spark
Mawashi geri	Cirkelspark
Mawate	Vend rundt
Migi	Højre
Mokusu	Meditation
Morote uke	Forstærket indvendig blokering
Nukite	Spydhånd
Otakei-ni rei	Buk for hinanden
Rei	Bukke/Hilse
Sanbon kumite	Tre skridts kamp
Seiza	Knæsiddende stilling
Sempai	Træner med kyugrad

Sensei	Træner (1.dan og opefter)
Sensei-ni rei	Buk for læreren
Shizentai	Udgangsposition
Shotokan	"De bølgende fyrretræers skole"
Shuto uke	Blokering med håndkanten
Soto	Udvendig
Soto uke	Udvendig blokering
Te	Hånd
Tobi geri	Flyvende spark
Tsuki	Stød
Uchi	Indvendig
Uchi uke	Indvendig blokering
Uke	Blokering
Uraken	Omvendt kno
Uraken uchi	Slag med omvendt kno
Ushiro geri	Baglæns spark
Ushiro mawashi geri	Baglæns cirkelspark
Yame	Stop
Yoi	Klar
Yoko	Side
Yoko geri	Sidespark
Zenkutsu dachi	Forlænsstand

The Martial Map



1. Selvforsvar: Formålet at give den enkelte udover de nødvendige evner til at undgå at blive offer for et fysisk overfald. Soft skills (zanshin, Coopers colour code, avoidance, de-escalation m.m.)
2. Kampkunst: Brugen af kamp-discipliner (f.eks. karate, judo eller tai chi) til at forbedre ens fysiske sundhed, give personlig udfordring og vækst, opnå en æstetisk skønhed, kulturel uddannelse m.m.
3. Kamp: Formålet at benytte sine kampevner til at opnå et givet mål, såsom at vinde en sportskamp.
4. Selvforsvar/Kampkunst: Kontroller dit ego, vær ydmyg.
5. Selvforsvar/kamp: Kæmp med det mål at sikre din sikkerhed. Kæmp ikke for at vinde, men for at undgå at tabe! Dvs man skal aldrig banke overfaldsmanden til plukfisk, men altid forsøge at stikke af, så man ikke "taber" ved at komme alvorligt tilskade.
6. Kamp/kampkunst: Traditionel våbentræning (Kobudo), gohon kumite.
7. Selvforsvar/Kampkunst/kamp: God teknik kræves for alle tre. Et godt slag kan være afgørende i alle tre.

Coopers farvekode

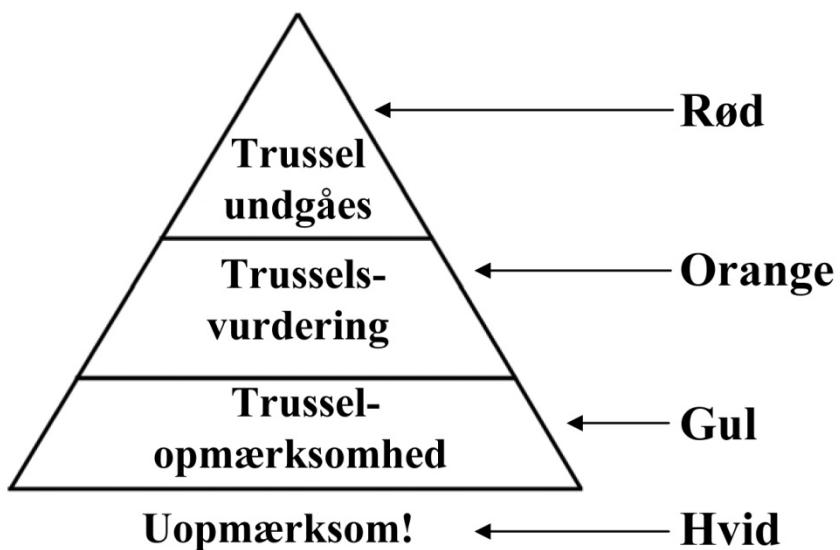
Coopers farvekode er opkaldt efter den amerikanske soldat Jeff Cooper, som definerede de forskellige farver til at beskrive ens opmærksomhedsniveau, når man skal forsvere sig selv.

Hvid: Man er uopmærksom og ubereget, og derfor et nemt offer for et eventuelt overfald. For eksempel, når man er dybt koncentreret om sin mobiltelefon eller en spændende bog i det offentlige rum.

Gul: Her er man afslappet opmærksom på omgivelserne, og ens mentale indstilling er, "hvis der kommer en potentiel trussel, så opdager jeg den." Man bruger sine øjne og ører og tænker, som Cooper sagde, "I might have to shoot." Man bør altid være i kode gul, når man er i ukendte omgivelser og sammen med folk, man ikke kender.

Orange: Man er "tændt", fordi der er noget, som virker truende og det har ens fulde opmærksomhed. Man vurderer truslen og sætter en mental grænse: "Hvis den person gør 'X', så flygter eller forsvarer jeg mig selv - alt efter situationen. Viser det sig, at truslen ikke er real, skifter man tilbage til kode gul.

Rød: Truslen er real, og den mentale grænse, som man satte i kode orange er overskredet. Det vil sige man skal undgå truslen enten ved at flygte eller forsvere sig selv. I kode rød bliver man helt fokuseret på den reelle trussel, og dermed bliver ens opmærksomhed på eventuelle andre farer fra andre retninger mindsket betydeligt, da man typisk får "tunnelsyn."



Habitual Acts of Physical Violence (HAPV)

1. Straight kicks
2. Angular-type kicks
3. Straight punches
4. Circular punches
5. Downward strikes
6. Upward strikes
7. Knee & Elbow strikes
8. Head-butting & spitting
9. Testicle squeeze
10. Augmented foot/leg trips
11. Single/double-hand hair pull from the front/rear
12. Single/double-hand choke from the front/rear
13. Front neck choke from rear
14. Classical head-lock/chancery
15. Guillotine-style choke
16. Half/full-nelson
17. Rear over-arm bear hug (& side variation)
18. Rear under-arm bear hug (& side variation)
19. Front over-arm bear hug (& side variation)
20. Front under-arm bear hug (& side variation)
21. Front/rear tackle
22. One-handed wrist grab (same & opposite sides-normal/reversed)
23. Two-handed wrist grabs (normal/reversed)
24. Both wrists seized from the front/rear
25. Both arms seized from the front/rear
26. Single/double shoulder grab from front/rear
27. Arm-lock (behind the back)
28. Front arm-bar (triceps tendon fulcrum up supported by wrist)
29. Side arm-bar (triceps tendon fulcrum down supported by wrist)
30. Single/double lapel grab
31. Single/double-hand shove
32. Garment pulled over the head
33. Seized & impact
34. Single/double leg/ankle grab from the front (side/rear)
35. Mount
36. Attacked (kicked/struck) while down

Denne oversigt over fysiske angreb, som man kan blive utsat for i en overfaldssituation er udarbejdet af Patrick McCarthy, 9. dan.

Funakoshi's 20 precepts

1. Never forget that Karate-do begins and ends with courtesy.
2. Karate-do does not take the initiative.
3. Karate cultivates justice.
4. First of all know yourself before you try to understand others.
5. Spirit before technique.
6. Respond with an unfettered mind.
7. Carelessness leads to disaster.
8. Do not believe that karate training is restricted only to the dojo.
9. Karate-do training is for life.
10. When you learn how karate-do is related to everything, you will have discovered its essence.
11. Karate is like hot water. If you do not keep it heated it will become cold.
12. Rather than thinking about winning, think about not losing.
13. Change your tactics according to your opponent's movements.
14. The outcome of any fight depends on dominating both protected and unprotected areas.
15. Think of your hands and feet as swords.
16. When you go out it is best to act as if you had a million enemies waiting for you.
17. Fixed postures are for beginners, as you advance use natural postures.
18. Preserve the traditional kata, but do not limit yourself to them in actual fighting.
19. Do not forget the strength and weakness of power, the stretching and contraction of the muscles of the body, and the proper execution of techniques.
20. Always think and reflect on your training.

