

1. **Karate Do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.** Il Karate comincia e finisce col saluto.
2. **Karate ni sente nashi.** Il Karate è mai attaccare per primi.
3. **Karate wa gi no tasuke.** Il Karate è rettitudine, riconoscenza, perseguire la via della giustizia.
4. **Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.** Il Karate è prima di tutto capire se stessi e poi gli altri.
5. **Gijutsu yori shinjutsu.** Nel Karate lo spirito viene prima; la tecnica è il fine ultimo.
6. **Kokoro wa hanatan koto wo yosu.** Il Karate è lealtà e spontaneità; sii sempre pronto a liberare la tua mente.
7. **Wazawai wa getai ni shozu.** Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia.
8. **Dojo nomino Karate omou na.** Il Karate non si vive solo nel dojo.
9. **Karate no shuryo wa issyo de aru.** Il Karate è per la vita.
10. **Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.** Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le nostre azioni.
11. **Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wu ataezareba moto no mizu ki kaeru.** Il Karate va tenuto vivo col fuoco dell'anima; è come l'acqua calda, necessita di calore costante o tornerà acqua fredda.
12. **Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.** Il Karate non è vincere, ma è l'idea di non perdere.
13. **Tekki ni yotte tenka seyo.** La vittoria giace nella tua abilità di saper distinguere i punti vulnerabili da quelli invulnerabili.
14. **Tattakai wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari.** Concentrazione e rilassamento devono trovare posto al momento giusto; muoviti e asseconda il tuo avversario.
15. **Hito no te ashi wo ken to omoe.** Mani e piedi come spade.
16. **Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.** Pensare che tutto il mondo può esserti avversario.
17. **Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.** La guardia ai principianti, la posizione naturale agli esperti.
18. **Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.** Il kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è altra cosa.
19. **Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.** Come l'arco sii espansione e velocità, cerca il rilassamento, la concentrazione, la dolcezza; la postura ha due aspetti, vigore o morbidezza, alterna decontrazione a contrazione.