



# Judo- Werte



Ehrlichkeit

Hilfsbereitschaft



Bescheidenheit

Freundschaft

Wertschätzung

Selbstbeherrschung

### **Mut:**

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

### **Höflichkeit:**

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.

### **Hilfsbereitschaft:**

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

### **Ernsthaftigkeit:**

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

### **Wertschätzung:**

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

### **Ehrlichkeit:**

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

### **Selbstbeherrschung:**

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

### **Respekt:**

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

### **Bescheidenheit:**

Spieler dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

### **Freundschaft:**

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

