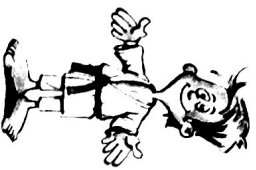


Die 10 Judowerte des Deutschen Judo-Bundes



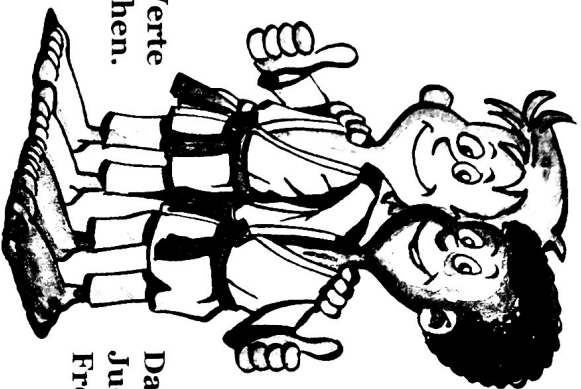
Höflichkeit

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



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Achte all diese Werte und alle Menschen.

Freundschaft



Ernsthaftigkeit

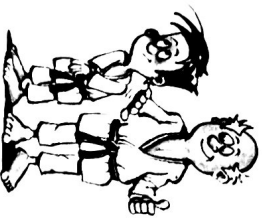
Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden!



Hilfsbereitschaft

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



Bescheidenheit

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



Wertschätzung

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



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.



Respekt

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



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.

