

Judowerte

Der Deutsche Judo-Bund hat insgesamt 10 Werte herausgestellt, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können.

Höflichkeit:



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



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.

Hilfsbereitschaft:



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

Ehrlichkeit



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

Ernsthaftigkeit



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.

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.

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.

Freundschaft



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