

# Die Judoregeln und -werte



## Höflichkeit

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



## Bescheidenheit

Siehe 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.



## Respekt

Begegne Deinem Lehrer 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.



## Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



## Hilfsbereitschaft

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



## 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.



## Wertschätzung

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



## Ernsthaftigkeit

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



## Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst Du beim Judo und im Leben unweigerlich Freunde finden.