

Die Judo-Werte des deutschen Judobundes

1. Höflichkeit:

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

- Beispiel:
 - Ich verhalte mich im Training stets höflich, auch in Situationen neben der Matte.
 - Ich spreche freundlich, ich achte in der Umkleide auf die Sachen der Anderen.

2. 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.

- Beispiel:
 - In allen Situationen bemühe ich mich stets Jedem zu helfen.
 - Ich erkläre neuen Kindern wie Judo funktioniert.

3. Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

- Beispiel:
 - Ich lüge meine Mitschüler und Trainer nicht an und verhalte mich fair.
 - Ich gebe zu, wenn ich Fehler gemacht habe.

4. Ernsthaftigkeit

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

- Beispiel:
 - Ich nehme das Training ernst und halte mich an die Regeln.
 - Ich trainiere mit jedem Trainingspartner.

5. Respekt

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

- Beispiel:
 - Ich höre auf alle Trainier, egal ob Frau oder Mann, alt oder jung.
 - Ich gehe respektvoll mit den anderen Mitschülern und deren Sachen um.

6. 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

- Beispiel:
 - Ich frage meinen Lehrer, was ich verbessern kann.
 - Ich verhalte mich ruhig, auch wenn ich gewonnen habe.

7. Wertschätzung

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

- Beispiel:
 - Ich lobe ein jedes Mitglied für den Versuch, eine Übung gut zu schaffen.

8. 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.

- Beispiel:
 - Ich melde mich für ein Turnier an.
 - Ich traue mich auch gegen größere und ältere beim Randori zu kämpfen.

9. 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.

- Beispiel:
 - Ich bleibe beim Angrüßen sitzen, ohne herumzualbern.
 - Ich erscheine pünktlich zum Training.
 - Ich achte auf meine Sauberkeit und die des Judoanzuges

Und wenn du alle Werte achtest und die Regeln einhältst, gibt es zur Belohnung

10. Freundschaft!

Achte all diese Werte und alle Menschen und gehe freundschaftlich mit ihnen um. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde und Freude finden!

Wozu gibt es die Judo-Werte?

Die Judo-Werte sind wie die Matten in unserem Dojo.

Sie sind die feste Grundlage, auf der wir uns bewegen, wenn wir unseren Sport ausüben. Alle, vom Neuling bis zum Meister, trainieren auf den Matten. Man kann sich darauf fallen lassen, ohne sich ernstlich zu verletzen. Ohne sie gibt es keine sportlichen Erfolgserlebnisse.

So ist es auch mit den Judo-Werten. Sie sind unsere Richtschnur für ein freundschaftliches, faires und respektvolles Miteinander lernen, damit sich alle in der Gruppe wohlfühlen können und niemand verletzt wird.

Deswegen haben sich alle Judoka auf diese Werte und die daraus abgeleiteten Regeln geeinigt.

Wer die Matten betritt, ist den Werten im Judo verpflichtet und gehört damit zur Gemeinschaft.

Jeder Judoka vertritt und lebt diese Werte innerhalb und außerhalb des Dojos. Das bedeutet, die Judo-Werte gelten immer, vor dem Training, während des Trainings und nach dem Training.

Wer mit uns trainiert, muss mit den Judo-Werten und den Regeln einverstanden sein und der weiß auch, dass Verstöße gegen die Regeln Konsequenzen zur Folge haben können, z.B.:

- mündliche Verwarnungen
- Elterngespräche
- Auf die Bank schicken (Auszeiten)
- zeitweise Ausschluss vom Training oder anderen Aktivitäten
- Verweis aus dem Verein

Mit deiner Unterschrift zeigst du uns, dass du unsere Regeln achtest, bei Fehlverhalten die Konsequenzen akzeptierst und dazu gehörst:

Datum:

Familienname in Blockschrift:

Unterschrift Mitglied (Kind)

Unterschrift Erziehungsberechtigter