Die Judowerte

Judo ist ein Kampfsport, trotzdem gibt es weniger Verletzungen als bei Fußball oder Handball. Damit das so ist, hat jeder einzelne bestimmte "Regeln" zu befolgen. Diese Judo-Werte machen Judo zu einer besonderen Sportart, denn es geht vor allem darum mit dem Partner zusammen zu trainieren und erst später um ein faires Kräftemessen. Der Partner ist körperlich und seelisch genauso verletzlich wie man selber.

Mut
Nimm im Randori und Wettkampfdein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf -auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einemscheinbar übermächtigen Gegner.

Bescheidenheit
Spiele 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.

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

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

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.

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 Trainings-Älterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

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.