

## DIE JUDO-WERTE



### HÖFLICHKEIT

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

**MUT**  
Nimm dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.



### RESPEKT

Begegne jedem mit Respekt. Behandle deine Lehrer und Judo-Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.

**HILFSBEREITSCHAFT**  
Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngeren. Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.



### ERNSTHAFTIGKEIT

Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

**SELBSTBEHERRSCHUNG**  
Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin - beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die dir unfair erscheinen.



### BESCHEIDENHEIT

Spieler dich nicht selbst 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.



### EHRLICHKEIT

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.

**FREUNDSCHAFT**  
Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.

