



## Die 10 Judowerte



### *Höflichkeit*

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



### *Ernsthaftigkeit*

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



## *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.



## *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.



## *Ehrlichkeit*

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



## *Hilfsbereitschaft*

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höhergraduierter 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.



## *Wertschätzung*

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



## *Respekt*

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



## *Freundschaft*

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