

# Die 10 Judowerte des Deutschen Judo-Bundes



## Höflichkeit

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



## Ehrlichkeit

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



## Ernsthaftigkeit

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



## Respekt

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



Achte all diese Werte und alle Menschen,

dann wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.

# Freundschaft



## 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.



## 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.



## Wertschätzung

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



## 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 bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



## 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.