

© DJB Deutscher Judo-Bund e.V.



UNSERE PRINZIPIEN

Höflichkeit:

Behandle Deinen Uke/Tori im Training und Wettkampf freundlich. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

Hilfsbereitschaft:

Hilf Deinem Tori, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Gradiertes/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



Ehrlichkeit:

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Ernsthaftigkeit:

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



Respekt:

Begegne Deinem Sensei und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo/Ju-Jitsu betrieben haben.





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.



Wertschätzung:

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



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.



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.



Freundschaft:

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