



Bescheidenheit

Spiele 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.



Hilfsbereitschaft

Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als Älterer die Jüngeren. Hilf deiner Partnerin und 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.



Ehrlichkeit

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



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartnerinnen und -partner, deine Wettkampfgegnerinnen, -gegner und Mitmenschen wie deine Freundinnen und 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 einer scheinbar übermächtigen Gegnerin oder Gegner.



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jeder und jedes Anderen an, wenn diese sich nach ihren Möglichkeiten ernsthaft anstrengen.



Selbstbeherrschung

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

Respekt

Begegne allen mit Respekt. Behandle deine Trainerinnen und Trainer als auch deine Judofreundinnen und Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.



Freundschaft

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



柔道

