

DIE JUDO-WERTE

„Was der DJB von seinen Judoka erwartet“

Respekt

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

Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt vor jedem Judo-Übenden durch eine Verbeugung.

Wertschätzung

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

Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung – auch nicht in Situationen, die du als unfair empfindest.

Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

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.

Bescheidenheit

Siehe dich selber nicht in den Vordergrund. Sprich über deine Erfolge nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

Ernsthaftigkeit

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

HYGIENE-VORSCHRIFTEN

„Wie Judoka sich schützen müssen“

- Komme nie barfuss zur Matte. Benutze für den Weg aus der Umkleidekabine Slipper, damit die Matte sauber bleibt.
- Dein Judogi (Judoanzug) soll sauber und ohne Mängel sein. So schützt du deine Partner.
- Deine Finger- und Fußnägel sollen kurz geschnitten sein, damit sich daran niemand verletzt.
- Vor Beginn des Trainings sollst du deine Hände und Füße waschen. Deine Trainingspartner werden es dir danken.
- Wunden sind so geschützt, dass sie weder die Kleidung noch den Partner beschmutzen.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden, damit die Partner nicht belästigt werden und überall am Judogi greifen können.
- Es dürfen keine harten Gegenstände (Kettchen, Haarklammern, etc.) getragen werden, damit man sich und andere nicht dadurch verletzt.
- Bei Erkrankungen und Verletzungen soll man nicht trainieren, um sich und die Partner zu schützen.