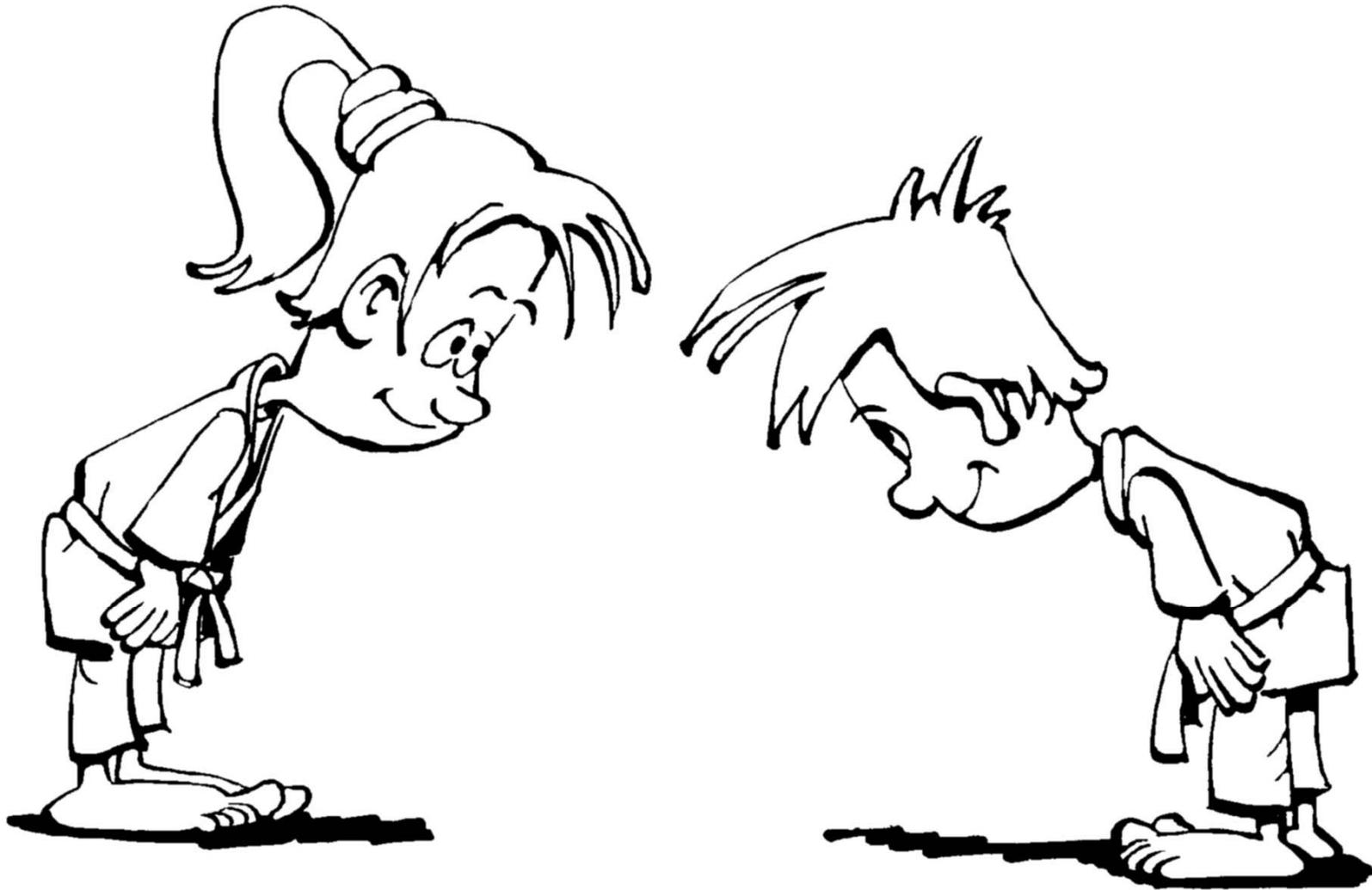


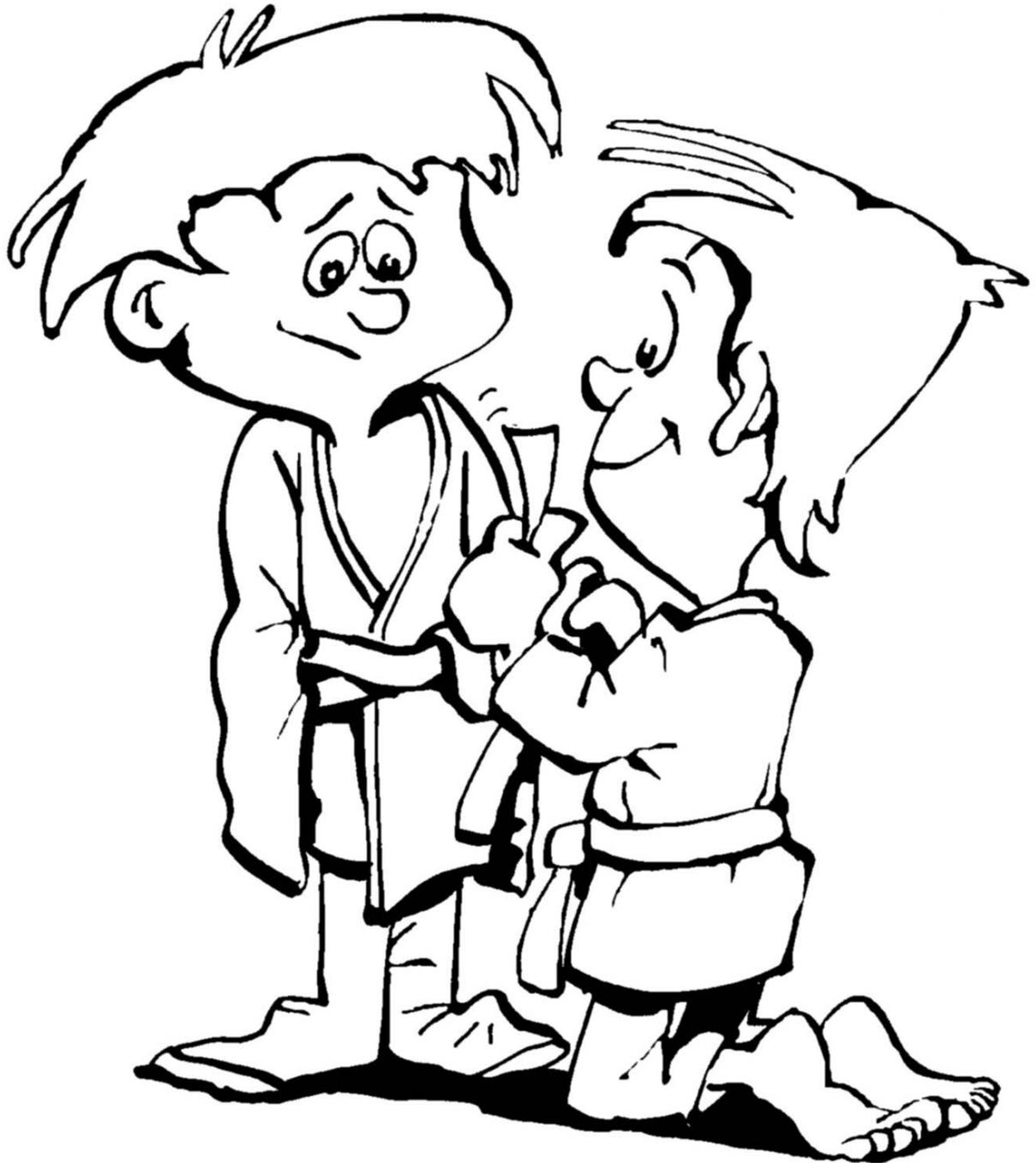
# HÖFLICHKEIT



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

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*

# HILFSBEREITSCHAFT



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

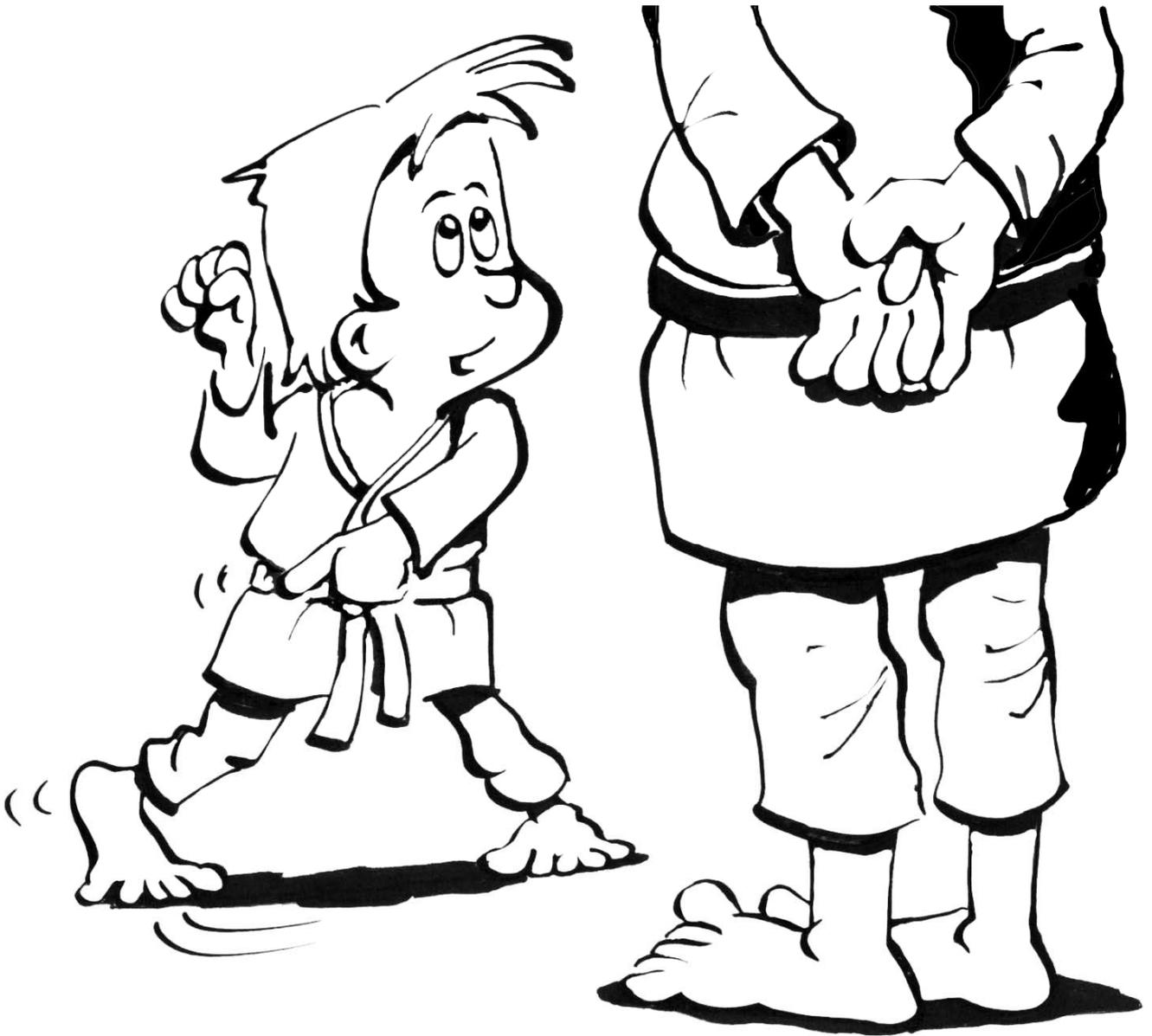
# EHRLICHKEIT



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*

# ERNSTHAFTIGKEIT



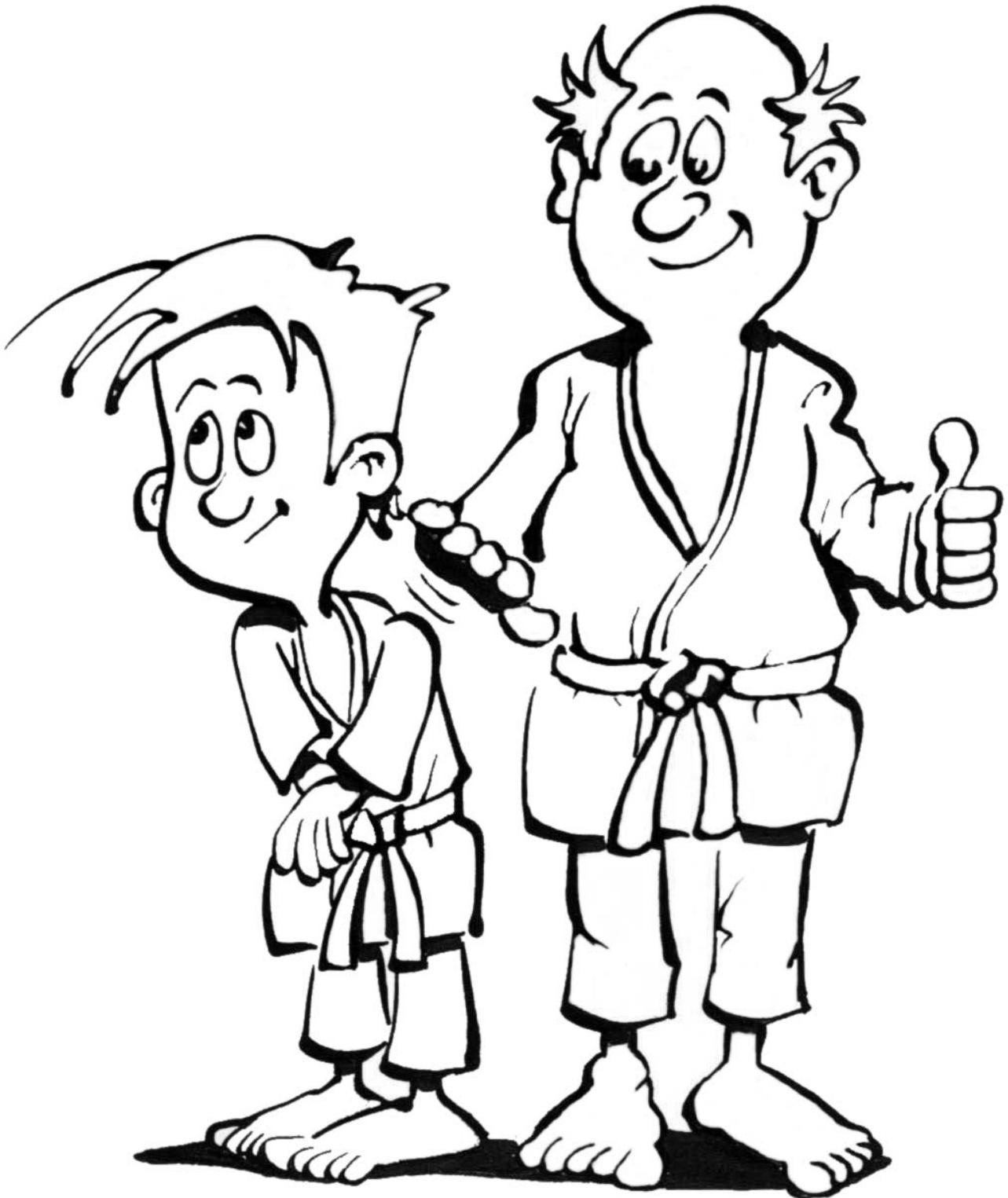
Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

# RESPEKT



Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

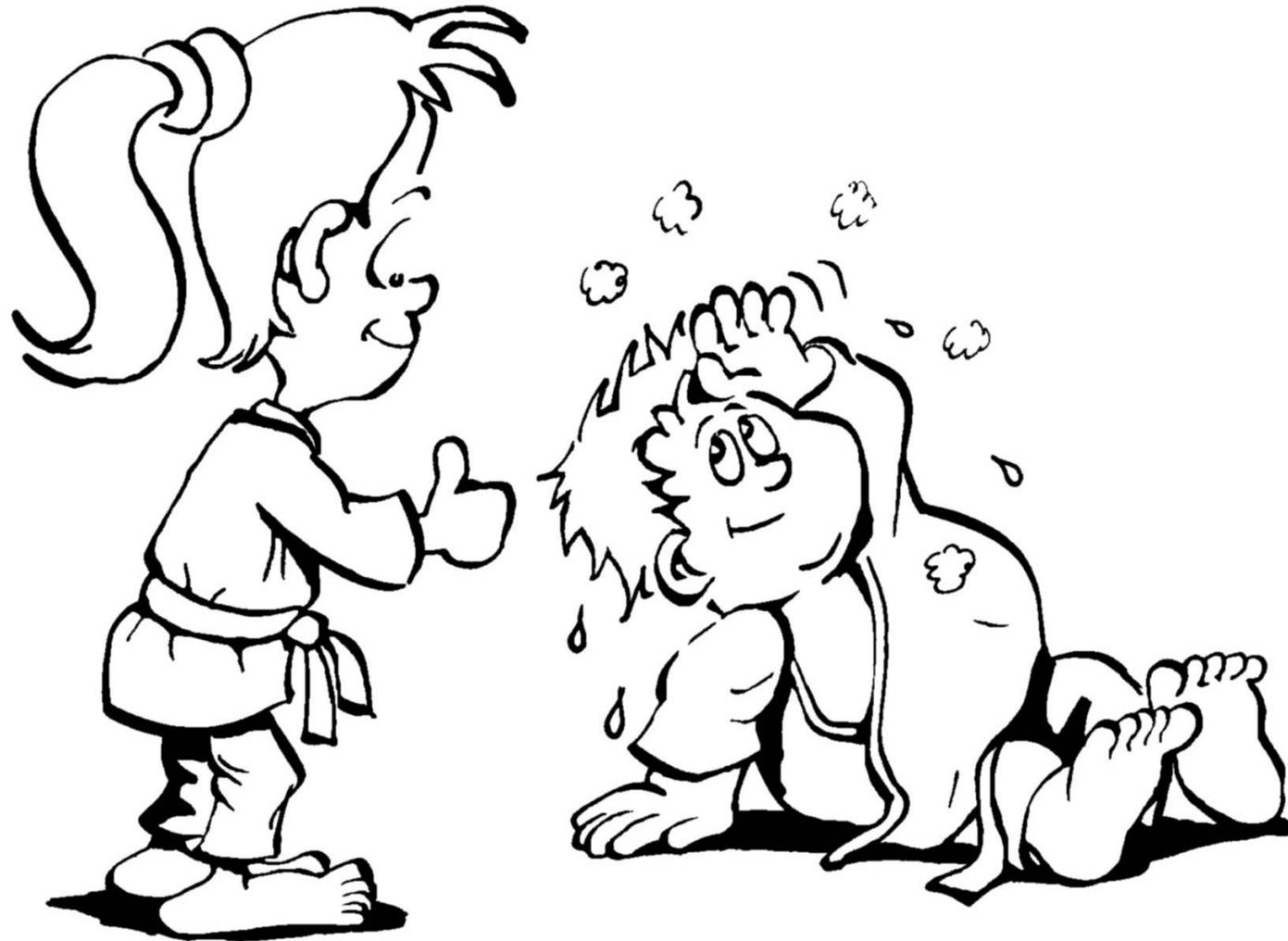
# BESCHIEDENHEIT



Spieler 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.

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*

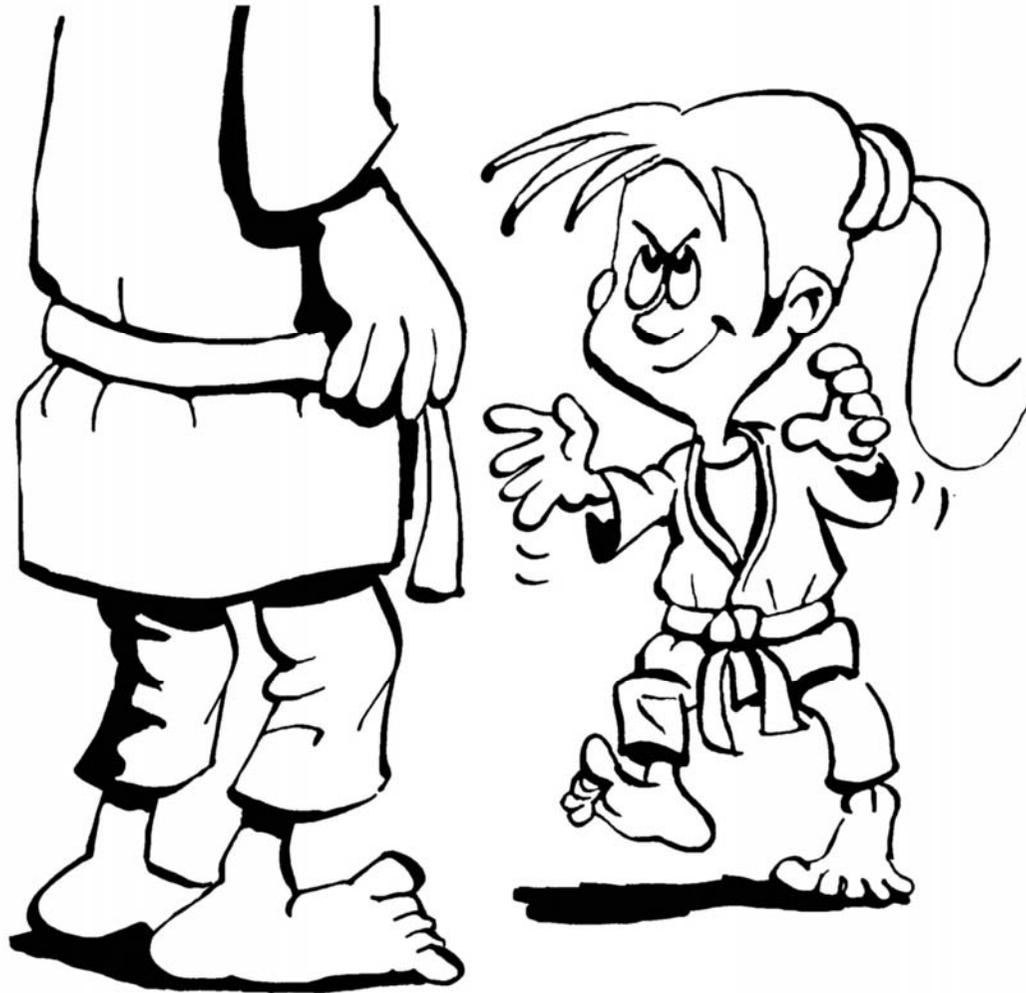
# WERTSCHÄTZUNG



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

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*

# 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.

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*

# 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 unweigerlich Freunde finden.

*(Quelle Bilder und Text: DJB)*