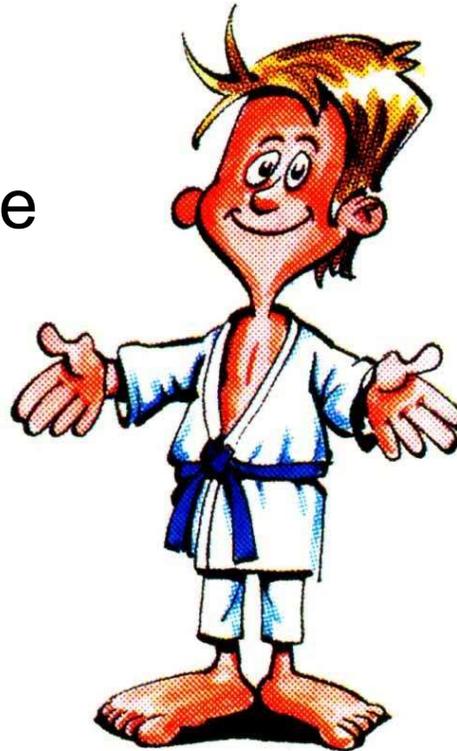


# Die Judo-Werte des DJB



Kämpfe fair,  
ohne unsportliche  
Handlungen und ohne  
Hintergedanken.

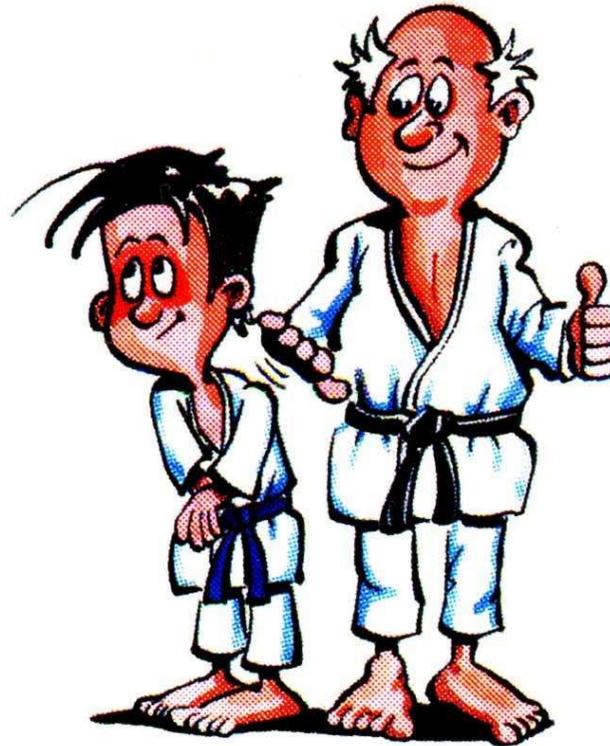


## Ehrlichkeit

# Die Judo-Werte des DJB



Spieler dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung.

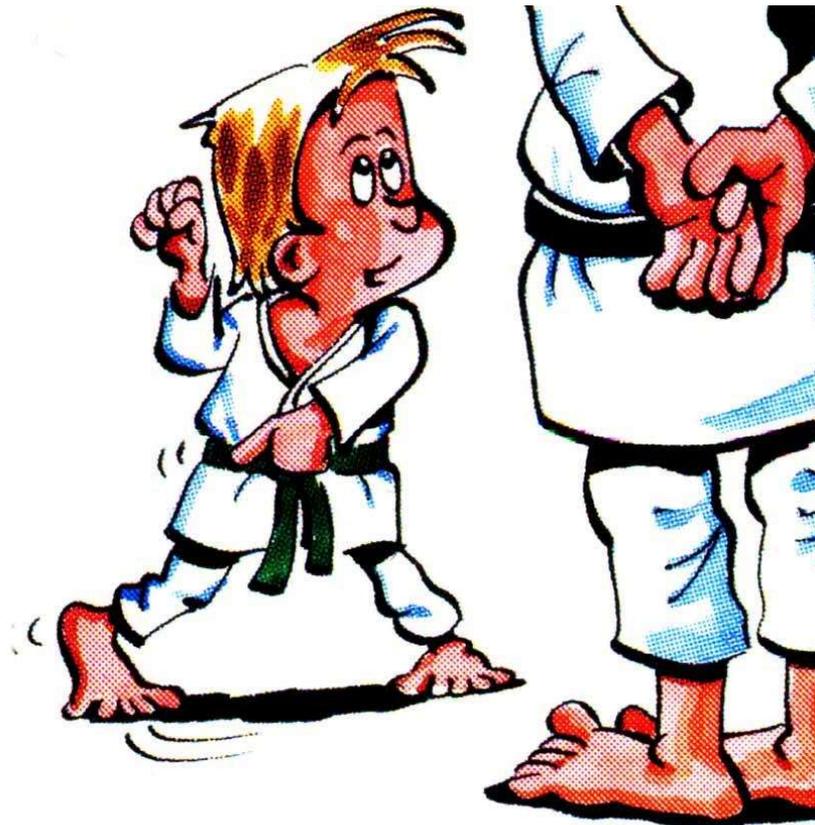


Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

## Bescheidenheit

# Die Judo-Werte des DJB

Sei bei allen  
Übungen und  
im Wettkampf  
konzentriert  
und voll bei  
der Sache.



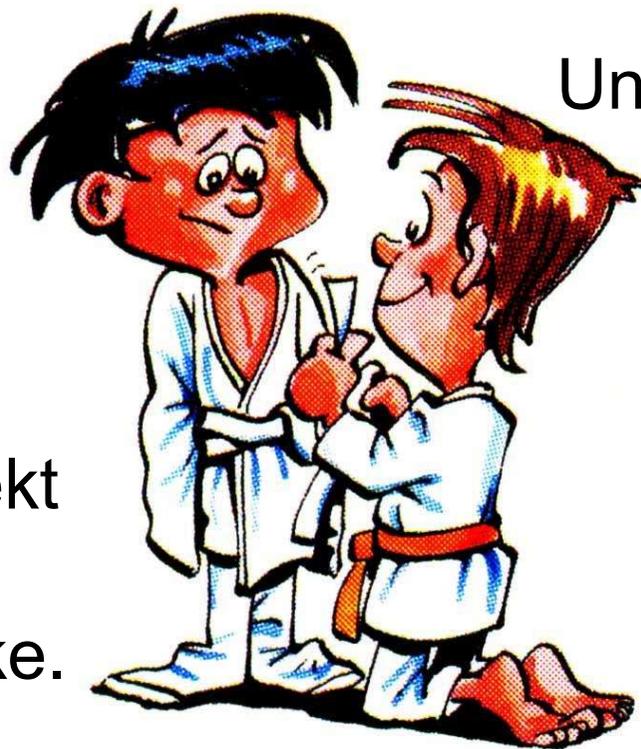
Entwickle  
eine positive  
Trainingsein-  
stellung und  
übe fleißig.

## Ernsthaftigkeit

# Die Judo-Werte des DJB



Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke.



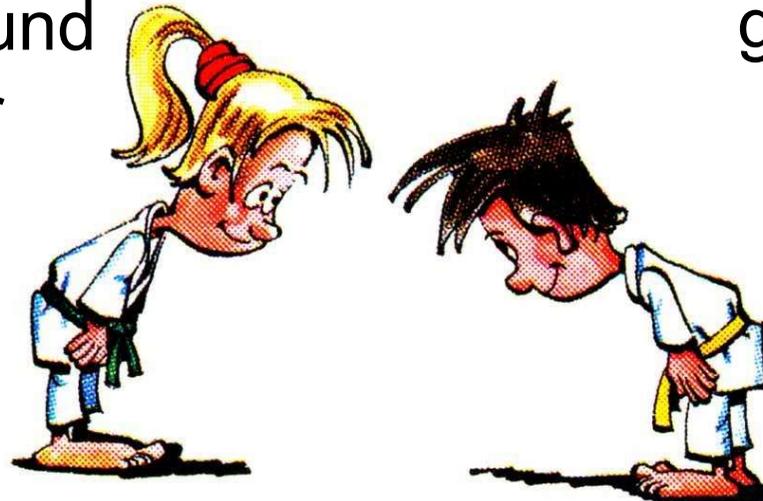
Unterstütze als Höher-Graduierter oder Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

## Hilfsbereitschaft

# Die Judo-Werte des DJB



Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.

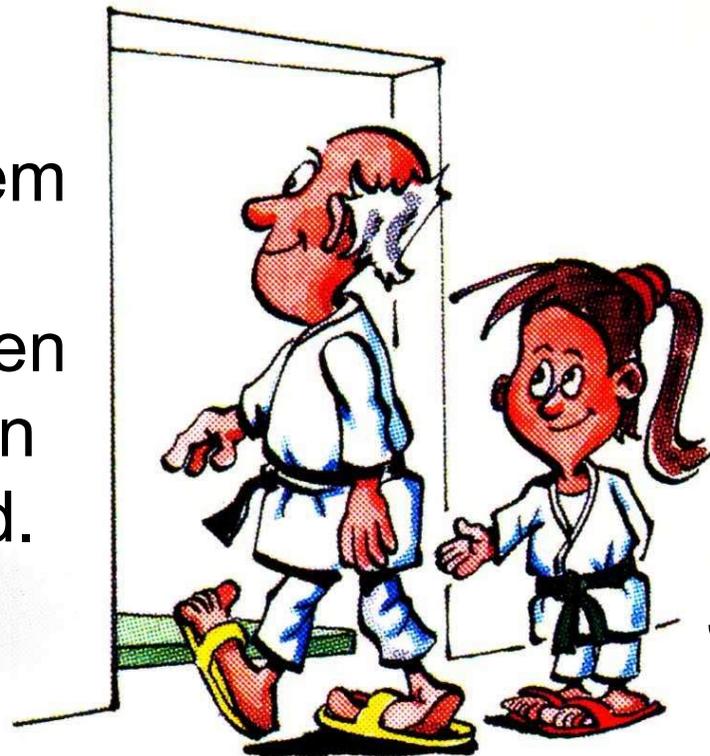


Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

## Höflichkeit

# Die Judo-Werte des DJB

Begegne deinem  
Lehrer/ deiner  
Lehrerin und den  
Trainingsälteren  
zuvorkommend.



Erkenne die  
Leistungen  
derjenigen an,  
die schon vor  
deiner Zeit  
Judo betrieben  
haben.

## Respekt

# Die Judo-Werte des DJB

Nimm im  
Randori und  
Wettkampf  
dein Herz in  
die Hand.



Gib dich  
niemals auf, -  
auch nicht  
bei einer  
drohenden  
Niederlage  
oder bei einem  
scheinbar über-  
mächtigen  
Gegner.

## Mut

# Die Judo-Werte des DJB



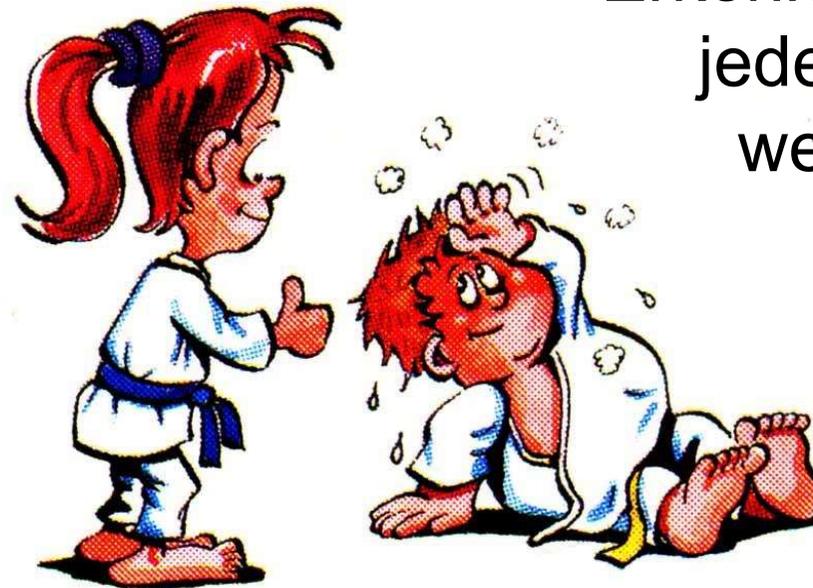
Achte auf  
Pünktlichkeit  
und Disziplin  
bei Training  
und  
Wettkampf.



Verliere auf der  
Matte nie die  
Beherrschung -  
auch nicht bei  
Situationen, die  
du als unfair  
empfindest.

## Selbstbeherrschung

# Die Judo-Werte des DJB



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

## Wertschätzung

# Die Judo-Werte des DJB

Achte alle diese  
Werte und alle  
Menschen, dann  
wirst Du beim  
Judo unweigerlich  
Freunde finden.



## Freundschaft

Noch eine ?

Ende