

Die Werte Les Valeurs



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



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.

Ernsthaftigkeit

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

Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Hilfsbereitschaft

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

Unterstütze als Höhergaduierter oder Trainings - älterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.

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

Respekt

Begegne deinem Lehrer/ deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend.

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

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.

Wertschätzung

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

Freundschaft

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



L'honneur

Combats correctement, sans acte antisportif et sans arrière-pensée.



La modestie

Ne te mets pas en avant. Ne parle pas de ton succès en exagérant.

Inspire-toi des meilleurs et non de ceux qui sont à ton niveau.



La sincérité

Sois concentré et fixé sur l'action lors de tous les exercices et dans la compétition.

Développe une attitude d'entraînement positive et pratique avec assiduité.



La bienveillance

Aide ton partenaire à appliquer correctement les techniques. Sois un bon uke.

Soutiens le débutant en tant que diplômé supérieur ou senior. Aide le nouveau-venu à se retrouver dans le groupe.



La politesse

Traite tes partenaires d'entraînement et tes adversaires comme des amis.

Montre du respect pour chaque pratiquant de judo par un salut approprié.



Le respect

Rencontre ton enseignant / enseignante et les partenaires seniors de façon courtoise.

Reconnais les réalisations de ceux qui ont pratiqué le judo avant toi.



Le courage

Fais preuve de courage lors du randori et du combat.

N'abandonne jamais - même pas en cas de défaite imminente ou face à un adversaire apparemment dominant.



Le contrôle de soi

Sois ponctuel et discipliné lors des entraînements et des compétitions.

Reste maître de toi-même sur le tatami, même dans des situations que tu juges injustes.



L'estime de l'autrui

Reconnais les performances de chacun lorsqu'il s'efforce de faire de son mieux.



L'amitié

Si tu respectes toutes ces valeurs et toutes les personnes, tu vas certainement te faire des amis au judo.