

# Judo

Die Judowerte beim TVC

## Judo - der sanfte Weg:

Judo sieht nicht immer sanft aus! Das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ hat asiatischen Ursprung und beruht auf dem Gedanken durch elastisches Verhalten, aufkommende starre Gewalt zu besiegen. Angriffs- und Verteidigungstechniken im Stand und Boden sowie Würfe und Haltegriffe stehen bei der Ausübung im Mittelpunkt.

Man versucht die Kraft und Bewegung des Gegners auszunutzen, um ihn zu Boden zu bringen. Das gelingt natürlich nicht immer, denn der Gegner denkt genauso. Aus dieser Situation heraus entwickeln sich sehr schnell Kontertechniken, die insbesondere in Wettkampfsituationen Anwendung finden. Eine geschickt und sauber ausgeführte Technik macht es möglich, dass ein Judoka der leichter oder schwächer ist als sein Partner, diesen ohne große Probleme zu Boden bringt.

Der Deutsche Judo-Bund hat insgesamt 10 Werte herausgestellt, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können:

 [Judowerte zum Download \(320,6 KiB\)](#)



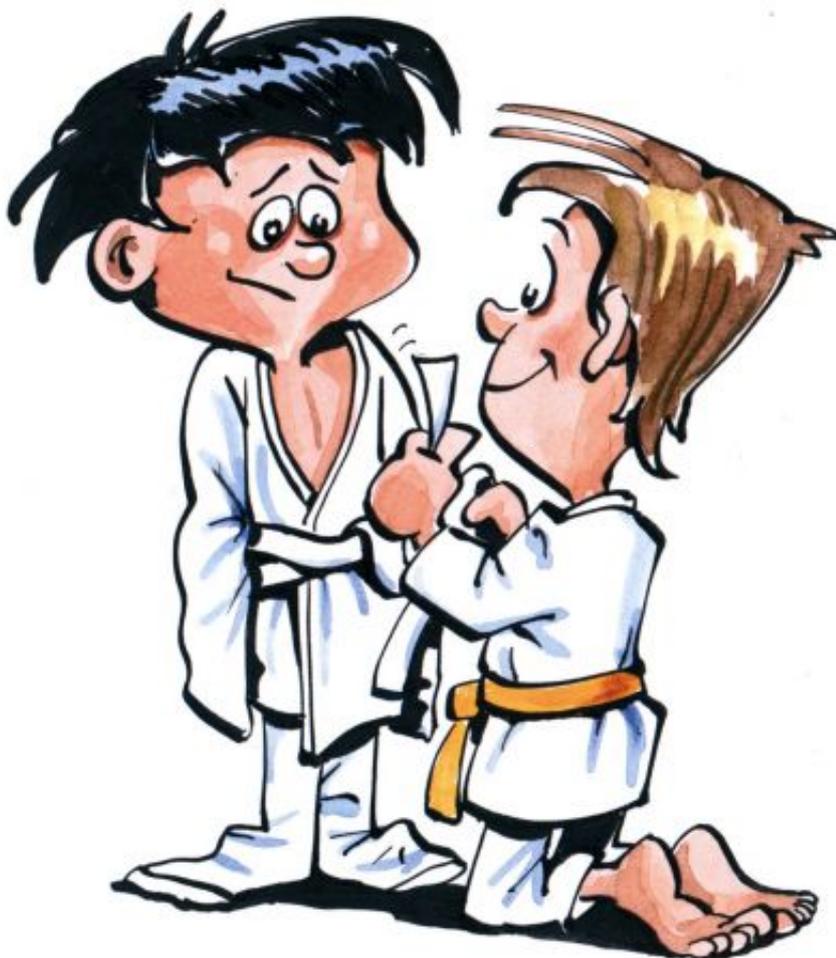
## Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber

jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.

## 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.



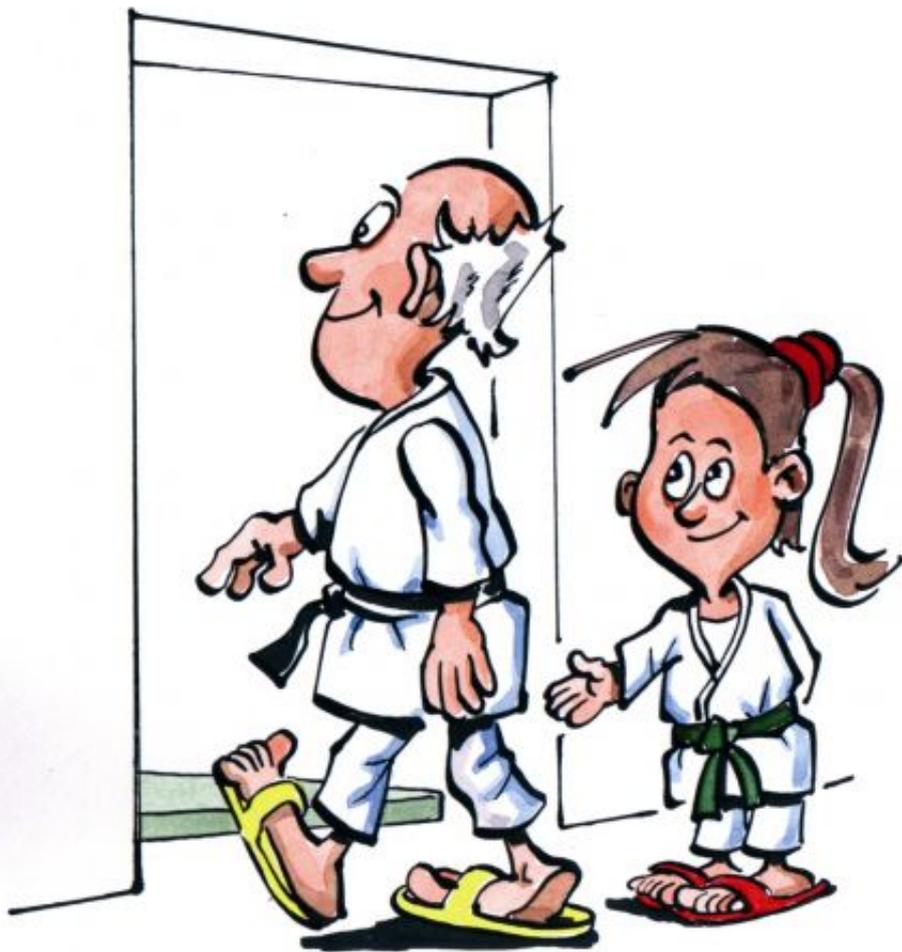


## **Ehrlichkeit**

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

## **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.

## **Bescheidenheit**

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.





## **Wertschätzung**

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

## **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.

## **Freundschaft**

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

