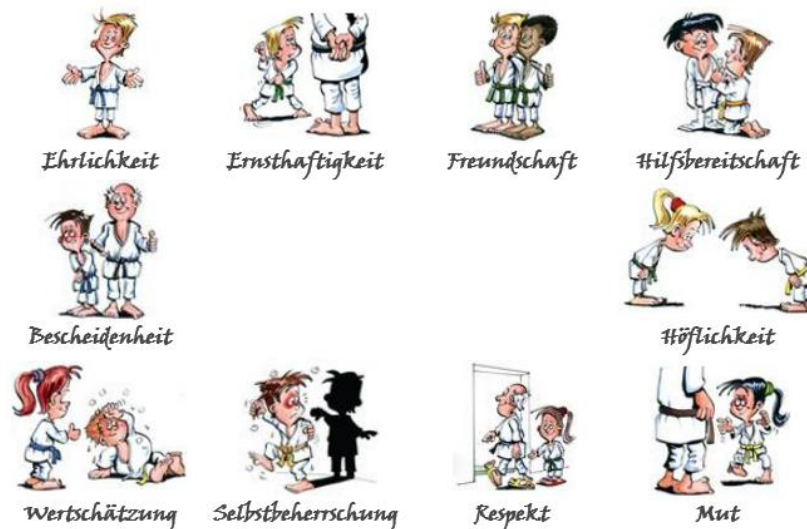


Die Judo-Etikette spiegelt sich auch in den Judo-Werten wieder.



Diese Charaktereigenschaften zeichnen einen guten Judoka aus.

All diese Charaktereigenschaften zeigt er nicht nur auf der Matte. Jigoro Kano (1860-1938) entwickelte die Kampfsportart JUDO zum Ende des 19. Jahrhunderts für die breite Masse, als System **zur körperlichen Entwicklung** (z.B. das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur) **des Judokas und es soll zur Erziehung und zur Persönlichkeitsbildung** (z.B. Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Wertschätzung) **des Judokas beitragen.**

Judo ist ein Erziehungs- und Wertesystem, das auch im Alltag seine Gültigkeit besitzt. Respekt, gegenseitige Hilfe, miteinander Lernen und auch einmal nachgeben – all das braucht der Judoka im Leben. Er kann es als Vorbild an seine Mitmenschen weitergeben.

Der Judoka soll wie ein Weidenzweig ohne Widerstand nachgeben und sich biegen, um dann im entscheidenden Moment genau – schnell – und unter bester Nutzung seiner eigenen Kraft reagieren. Der beste Einsatz von Körper und Geist – so lautet das erste Prinzip von Jigoro Kano. Siegen auch durch nachgeben ist das Erfolgsrezept, die richtige Taktik finden, auch einmal fallen und die folgende Situation ausnützen.







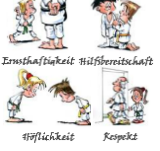


Die Muskelkraft soll die Handlung vervollständigen – sie darf nicht Grundlage der Technik sein.

Ein Judoka braucht immer einen Partner, den UKE. Und auch dieser soll in jeder Einheit lernen. Jigoro Kano nennt es in seinem zweiten Judo-Prinzip „Gegenseitiges Verstehen und Helfen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.“ Das bedeutet: Der UKE ist der Trainer und Übungspartner. Er gibt Ratschläge und ist zu Experimenten bereit. Er stemmt sich nicht dagegen, sondern arbeitet mit, dass der Übende, Tori genannt, sich verbessern kann, und lernt dadurch selbst etwas. Wenn sich am Ende der Stunden beide verbessert haben, ist das Ziel erreicht.

Respekt wird im Judo großgeschrieben. Der Judoka zeigt sie durch seine Verbeugung – wenn er das Dojo betritt, bevor und nachdem er mit seinem Partner trainiert hat, vor und nach dem Wettkampf. Auch vor und nach dem Training verbeugen sich Schüler und Trainer voreinander, und auch vor dem Begründer, Jigoro Kano, wenn ein Bild im Dojo hängt. Die Judoka knien, vom Höchstgraduierten am Anfang bis zum Schüler mit der niedrigsten Gürtelfarbe nebeneinander. Sie nutzen die Momente, um sich zu sammeln, zur Ruhe zu kommen, schließen die Augen und überlegen die Ziele der bevorstehenden Übungsstunde, oder gehen im Kopf noch einmal das eben Gelernte durch.

Würdevoll verhält sich der Judoka auch im Dojo. Barfuß laufen außerhalb der Matte ist tabu. Er räumt seine Tasche und Trinkflasche an die vorgesehene Stelle, ist immer pünktlich und aufmerksam. Der Judoka trainiert mit jedem, der ihn dazu auffordert. Er erkennt die Kritik seines Übungsleiters und seines Ukes an und versucht, an sich zu arbeiten.

Verhalten im DOJO

	<p>Der JUDOKA hat zur angegebenen Trainingszeit pünktlich zu erscheinen und hat das DOJO nicht vor dem offiziellen Trainingsschluss zu verlassen.</p>
	<p>Zum Training muss der JUDOKA korrekt gekleidet sein und einen sauberen und ordentlichen JUDO GI tragen.</p>
	<p>Zur Körperpflege gehören insbesondere</p> <ul style="list-style-type: none"> • kurze und saubere Finger- und Fußnägel • nicht störende Haare • gewaschene Füße • eine Dusche oder Bad - zu jeder Jahreszeit - nach dem Training
	<p>Der JUDOKA soll freiwillig und ohne Aufforderung mithelfen, das DOJO sauber zu halten.</p>
	<p>Das Training soll möglichst ruhig vor sich gehen, Unterhaltungen über NICHT-JUDO-THEMEN zeugen von Unverständnis des Geistes, der im DOJO herrschen sollte.</p>
	<p>Übt ein JUDOKA nicht oder folgt er den technischen Unterweisungen des Lehrers, so hat er sich korrekt am Mattenrand hinzusetzen. Liegen auf der Matte, Abstützen mit dem Arm und ausgestreckte Beine sind im höchsten Grad gefährliche und schwere Verstöße gegen die Judo-Etikette.</p>
	<p>Ein JUDOKA hat <u>JEDERZEIT</u> mit <u>JEDEM</u> zu üben, der ihn dazu auffordert. Höflichkeit, Respekt und gegenseitige Hilfe sind selbstverständlich.</p>
	<p>Ein JUDOKA darf während des Trainings nicht trinken, nicht essen, nichts im Mund haben und keinen Schmuck tragen.</p>
	<p>DEN ANWEISUNGEN DES LEHRERS IST FOLGE ZU LEISTEN.</p> <p>Das schließt nicht aus, dass die Anweisungen kritisch untersucht und mit dem Lehrer diskutiert werden können.</p>