



# Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e.V.

## Judo / Jiu-Jitsu Abteilung

Unsere Grundwerte beim Training:

**1. Höflichkeit:**

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.

**2. 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.

**3. Ehrlichkeit**

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

**4. Ernsthaftigkeit**

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

**5. Respekt**

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

**6. Bescheidenheit**

Siehe 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.

**7. Wertschätzung**

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

**8. 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.

**9. 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.

**10. Freundschaft**

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