



Unsere Regeln beim Üben und Trainieren !!

Judoka (so heißen diejenigen, die Judo üben)

- **Judoka** sind höflich und hilfsbereit zueinander.
- Daher muss jeder mit jedem üben. Auch Große mit Kleinen und Mädchen mit Jungen.
- Alle müssen sich beim Judo so verhalten, dass beide Partner etwas lernen können. Deswegen helfen sich Judoka gegenseitig!
- Wenn der Trainer sich irgendwie bemerkbar macht, um etwas erklären zu können, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
- Die Judoka wissen, dass Judotechniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle Judoka für das Wohlbefinden ihres Partners verantwortlich fühlen und überlegt handeln.
- Die Judoka erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Trainings oder wenn sie sich vorher beim Trainer abgemeldet haben! Der Trainer muss immer wissen, wo der Judoka sich während des Trainings aufhält.
- Respektiere die Träger höherer Gürtelgrade und akzeptiere ihre Ratschläge ohne Widerspruch. Zu den Anfängern ist man hilfsbereit und freundlich.
- Die Judoka nehmen regelmäßig am Judounterricht teil.
- Der Judogi (Judoanzug) soll sauber sein und immer wieder in Ordnung gebracht werden.
- Finger- und Zehennägel müssen immer kurz geschnitten sein. Vor dem Training müssen Ohrringe, Halsketten, Armringe, Haargummis mit Metall und alles was Verletzungen verursachen kann, ausgezogen werden.
- Ein Judoka ist fair und nicht traurig, wenn er einen Kampf verliert, sondern respektiert den Anderen.

Judoclub Zell e.V. (Mosel)



Die Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes e.V.

Höflichkeit



Hilfsbereitschaft



Ehrlichkeit



Ernsthaftigkeit



Bescheidenheit



Respekt



Wertschätzung



Mut



Selbstbeherrschung



Freundschaft

