

# Die 12 goldenen Ju-Jutsu Werte und Verhaltensregeln



## 1. Pünktlichkeit

Sei pünktlich zu jeder Trainingseinheit.



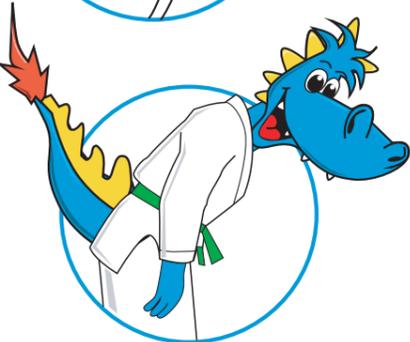
## 2. Höflichkeit

Behandle Deinen Trainingspartner und Wettkampfgegner wie einen Freund. Zeige Deinen Respekt gegenüber Deinem Trainingspartner und Trainer durch eine Verbeugung.



## 3. Selbstbeherrschung

Verliere nie die Beherrschung, auch dann nicht, wenn Du die Situation als unfair empfindest. Suche das Gespräch mit Deinem Trainingspartner, Wettkampfgegner und Trainer.



## 4. Respekt

Zeige Respekt vor denen, die höher graduiert sind als Du, insbesondere gegenüber Deinen Trainern. Sei loyal gegenüber Trainern, Sportkameraden und Deinem Verein.



## 5. Ehrlichkeit

Verhalte Dich im Training ehrlich und fair gegenüber Deinen Partnern und Trainern. Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Nimm auf Schwächere und Jüngere Rücksicht.



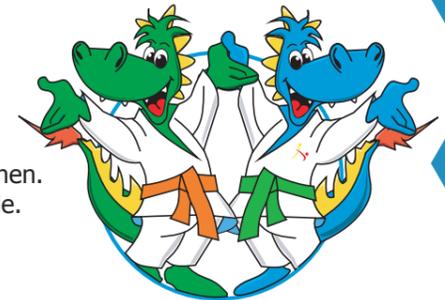
## 6. Ernsthaftigkeit

Sei im Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, übe fleißig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.



## 7. Freundschaft

Achte alle Menschen, die Dir im Sport begegnen. Habe mit diesen gemeinsam Spaß und Freude. Daraus entwickelt sich Freundschaft.



## 8. Mut

Zeige Mut beim Kämpfen, und außerhalb des Dojo Zivilcourage. Gib Dich niemals auf, auch dann nicht, wenn eine Niederlage droht.



## 9. Hilfsbereitschaft

Helfe Deinem Trainingspartner, die gezeigten Techniken richtig zu erlernen. Unterstütze Deine Partner und Deinen Trainer. Helfe Neuen, sich in der Gruppe einzuleben und sich zu integrieren. Stärke den Einzelnen in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt Deiner Gruppe.



## 10. Sauberkeit

Trage stets einen sauberen Gi, den Du erst in der Umkleidekabine des Dojo anziehst. Halte Deine Hände und Füße sauber, die Finger- und Fußnägel kurz geschnitten.



## 11. Gesundheit

Achte auf Deine Gesundheit und schütze Deinen Körper. Durch regelmäßiges Training wirst Du ihn stärken. Sage „Nein“ zu Drogen, Alkohol und Zigaretten.



## 12. Bescheidenheit

Spielerische Dich nicht in den Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Übertreibe nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen, die noch besser sind, nur dann wirst Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz und Leistungsbereitschaft.

