



# STARTE JETZT MIT JUDO!

**Fußball spielen viele, Judo können nur die Besten.** Judo ist mehr als nur eine Kampfsportart. Judo stärkt dein Selbstvertrauen, macht dich fit und du wirst viele neue Freunde finden. Im Judo dreht sich alles um Fairness und Respekt. Schläge und Tritte gibt es nicht, stattdessen ist deine Cleverness gefragt. Schon mal eine Person mit 100kg über die Schulter geworfen? Nein? Dann mach dich bereit! Denn eines ist klar: **Judo ist mit Sicherheit umwerfend** und umwerfend sicher.

## INFOS FÜR ELTERN:

- Judo eignet sich für Mädchen und Buben
- Judo bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzungen
- Judo verzichtet auf Schläge und Tritte
- Judo schult Körper und Geist
- Judo stärkt das Selbstvertrauen & fördert das Miteinander
- Judo lehrt das richtige Fallen (wichtig im Alltag)

**BEREIT FÜR  
DEINEN  
GROSSEN  
WURF?**



# Judo macht Schule

## Einführung



### Die Judowerte

MUT	SELBSTBEHERRSCHUNG	BESCHEIDENHEIT
<p>Nimm dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.</p>	<p>Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin - beim Training, Wettkampf und im Leben. Verlere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die dir unfair erscheinen.</p>	<p>Spiele dich nicht selbst in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertriebung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.</p>
RESPEKT	WERTSCHÄTZUNG	EHRLICHKEIT
<p>Begegne jedem mit Respekt. Behandle deine Lehrer und Judofreunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.</p>	<p>Erkenne die Leistung Jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.</p>	<p>Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.</p>
HILFSBEREITSCHAFT	ERNSTHAFTIGKEIT	HÖFLICHKEIT
<p>Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als (Trainings-)Alterer die Jüngeren. Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.</p>	<p>Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.</p>	<p>Behandle deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.</p>
FREUNDSSCHAFT		
	<p>Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.</p>	