

Achte all diese Werte und alle
Menschen! Dann wirst Du beim Judo
unweigerlich Freunde finden.

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin
beim Training und Wettkampf! Verliere
auf der Matte nie die Beherrschung,
auch nicht bei Situationen, die Du als
unfair empfindest!

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!

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

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!

Begegne Deinem Lehrer und den
Trainingsälteren zuvorkommend!
Erkenne die Leistungen derjenigen an,
die schon vor Deiner Zeit Judo
betrieben haben!

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

Kämpfe fair, ohne unsportliche
Handlungen und ohne Hintergedanken!

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!

Behandle Deine Trainingspartner und
Wettkampfgegner wie Freunde!

Zeige Deinen Respekt gegenüber
jedem Judo-Übenden durch eine
ordentliche Verneigung!