

Sei pünktlich zu jeder
Trainingseinheit!

Behandle Deinen Trainingspartner
und Wettkampfgegner wie einen
Freund! Zeige Deinen Respekt
gegenüber Deinem
Trainingspartner und Trainer durch
deine Verbeugung!

Verliere nie die Beherrschung,
auch dann nicht, wenn Du die
Situation als unfair empfindest!

Suche das Gespräch mit Deinem
Trainingspartner, Wettkampfgegner
und Trainer!

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

Verhalte Dich in Deinem Training ehrlich
und fair gegenüber Deinen Partner und
Trainern! Kämpfe fair, ohne unsportliche
Handlung und ohne Hintergedanken!
Nimm auf Schwächere und Jüngere
Rücksicht!

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

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

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

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

Trage stets einen sauberen Gi, den Du erst in der Umkleidekabine des Dojos anziehst! Halte Deine Hände und Füße sauber, die Finger und Fußnägel kurz geschnitten. Achte auf Deine Gesundheit und schütze Deinen Körper!

Durch regelmäßiges Training wirst Du ihn stärken.

Sage „Nein“ zu Drogen, Alkohol,
Zigaretten und Doping sowie anderen
Aufputschmitteln.

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