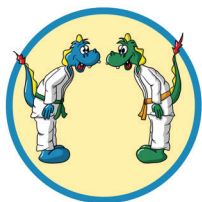


# DIE 12 GOLDENEN JU-JUTSU WERTE UND VERHALTENSREGELN



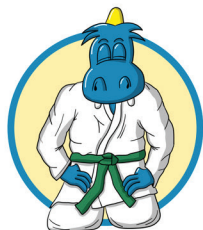
## 1. PÜNKTLICHKEIT

Sei pünktlich.  
Lasse niemanden warten.



## 2. HÖFLICHKEIT

Auf der Matte begrüßen wir uns  
mit einer Verbeugung.



## 3. SELBSTBEHERRSCHUNG

Verliere nie die Kontrolle, auch dann nicht,  
wenn Du eine Situation als unfair empfindest.



## 4. RESPEKT

Zeige Respekt gegenüber allen Menschen  
und der Natur.  
Beachte dies auch im digitalen Raum.



## 5. FAIRNESS

Verhalte Dich ehrlich, fair und ohne  
unsportliche Handlungen oder  
Hintergedanken.



## 6. ERNSTHAFTIGKEIT

Zeige Einsatz- und Leistungsbereitschaft.  
Sei diszipliniert, übe fleißig und entwickle  
eine positive Einstellung zum Training.



**DEUTSCHER JU-JUTSU  
VERBAND**

## 7. FREUNDSCHAFT

Achte alle Menschen, die Dir begegnen.  
Wenn Du mit diesen gemeinsam Spaß und  
Freude hast, entwickelt sich daraus Freundschaft.



## 8. MUT

Zeige Mut und Zivilcourage. Gib Dich niemals auf,  
auch dann nicht, wenn eine Niederlage droht.



## 9. HILFSBEREITSCHAFT

Helfe anderen, die gezeigten Techniken zu  
erlernen und zu lehren. Hilf anderen, sich in  
der Gemeinschaft wohl zu fühlen. Nimm auf  
Schwächere Rücksicht.



## 10. SAUBERKEIT

Trage einen sauberen Gi. Halte Deine Hände  
und Füße sauber, die Finger- und Fußnägel  
kurz geschnitten. Halte die Hygieneregeln ein.



## 11. GESUNDHEIT

Achte auf Deine Gesundheit und schütze  
Deinen Körper. Durch eine gesunde Ernährung  
und regelmäßiges Training wirst du ihn stärken.  
Sage "Nein!" zu Drogen, Alkohol und Tabak.



## 12. BESCHEIDENHEIT

Spieler dich nicht in den Vordergrund. Erkenne  
auch die Leistungen anderer an.

