



Die 12 goldenen Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Werte und Verhaltensregeln

ji

1. Pünktlichkeit
Sei pünktlich zu jeder Trainingsveranstaltung.



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, und insbesondere gegenüber Deinem Trainer. Sei loyal gegenüber Trainern, Sportkameraden und Deinem Verein.



5. Ehrlichkeit
Verhalte Dich in Training ehrlich und fair gegenüber Deinem Partner und Trainern. Kämpfe fair, ohne unethische Handlungen und ohne Hintertgedanken. Nimm auf Schwächere und Jüngere Rücksicht.



7. Freundschaft
Achte alle Menschen, die Du in Sport begegnest. Habe mit diesem gemeinsamen Spaß und Freude. Daraus entwickelt sich Freundschaft.



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



9. Hilfsbereitschaft
Hilfe Deinem Trainingspartner die geeigneten Techniken richtig zu erlernen. Unterstütze Deine Partner und Deinen Trainer. Hilfe bleibe auch in der Gruppe erzuheben und auch zu untergeordneten Stärke den Einzelnen in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt Deiner Gruppe.



10. Sauberkeit
Trage stets einen sauberen Gi, den Du erst in der Umkleekabine des Dojo anziehst. Mache 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
Spiele Dich nicht in dem Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Überstürze nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen die noch besser sind, nur dann wagt Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz und Leistungsbereitschaft.



6. Ernsthaftigkeit
Sei in Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, über Eitelkeit und entwickle eine positive Einstellung zum Training.

