

Respekt als Grundlage im Judo

Ob Hilfsbereitschaft, Respekt, Wertschätzung, Mut oder Freundschaft – unsere Gemeinschaft basiert auf starken Werten. Und das nicht nur auf der Judomatte, sondern überall im Leben. 2024 werden Judowerte noch stärker in den Mittelpunkt gerückt. Der Wert des Monats September ist "Respekt".



Wert des Monats Oktober: Respekt

Der Judowert "Respekt" ist ein zentraler Bestandteil des Wertekanons im Judo und wird von Judoka weltweit gelebt. Respekt im Judo bedeutet, sowohl sich selbst als auch dem Trainingspartner, dem Trainer und den Regeln des Sports Achtung entgegenzubringen.

Respekt zeigt sich dabei auf vielfältige Weise: im achtsamen Umgang miteinander auf der Matte, in der Anerkennung der Leistung des Gegners und in der sorgfältigen Pflege von Traditionen und Ritualen des Judo.

GEGENSEITIGE ANERKENNUNG GIBT UNS KRAFT.

Die Achtung vor allen Menschen
stärkt unsere Gemeinschaft.
Im Alltag und auf der Judomatte.

Miteinander Stärke zeigen. DO JUDO!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



R E S P E K T

Im Training bedeutet Respekt, aufmerksam zuzuhören, die Anweisungen des Trainers zu befolgen und sich gegenüber dem Partner rücksichtsvoll zu verhalten. Jeder Judoka lernt, den Partner nicht als Gegner, sondern als Partner zu sehen, mit dem man gemeinsam lernt und wächst. Dies schließt ein, die Gesundheit und Sicherheit des Partners stets im Blick zu behalten, um Verletzungen zu vermeiden.

Achte die älteren Judoka

Eine wichtige Erweiterung dieses Respekts betrifft den Umgang mit dem Lehrer und den Trainingsälteren: Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben. Diese Haltung vermittelt eine Wertschätzung gegenüber der Erfahrung und dem Wissen der ältere Judoka und zeigt die tiefe Verwurzelung des Judo in Traditionen.

Respekt im Wettkampf

Auch im Wettkampf ist Respekt von großer Bedeutung. Hier zeigt sich der Respekt vor dem Gegner durch den Gruß (Rei) vor und nach jedem Kampf sowie durch die Anerkennung der Leistungen des anderen, unabhängig vom Ausgang des Kampfes. Dieser respektvolle Umgang fördert nicht nur das Fairplay, sondern trägt auch dazu bei, dass Judo als Sport von gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung geprägt bleibt.

Darüber hinaus beinhaltet Respekt im Judo auch die Achtung vor der Tradition und den Regeln der Kampfkunst. Judo hat eine lange Geschichte und tiefe Wurzeln in der japanischen Kultur. Die Einhaltung von Etikette und Disziplin ist ein Zeichen dafür, dass man den Werten und der Philosophie dieser Kampfkunst Respekt zollt.

Judowerte fördern persönliche Entwicklung

Insgesamt fördert der Wert des Respekts nicht nur sportliche Höchstleistungen, sondern auch die persönliche Entwicklung der Judoka. Er hilft dabei, soziale Kompetenzen zu stärken und ein harmonisches Miteinander auf und abseits der Matte zu schaffen. Respekt ist daher im Judo nicht nur ein sportlicher Wert, sondern auch ein ethischer Grundsatz, der im Leben eines Judoka eine zentrale Rolle spielt.

Was bedeutet für euch Respekt?

Lasst uns gerne einen best practice-Bericht, bestenfalls mit einigen Fotos zukommen und wir veröffentlichen ihn auf unserer Website. Gerne könnt ihr EURE Geschichte zum Thema Respekt auch auf euren Social Media-Kanälen erzählen und uns markieren.

- Instagram (judo_germany): https://www.instagram.com/judo_germany
- Facebook (Deutscher Judo-Bund e.V.): <https://www.facebook.com/Judobund/>

Der Deutsche Judo-Bund setzt sich daher dafür ein, diese wichtige Eigenschaft zu fördern. Denn letztendlich ist Respekt nicht nur ein Wert, sondern eine Einstellung, die den Geist des Judosports verkörpert.

Helft uns dabei, den Wert des Monats zu kommunizieren und nach außen zu tragen. Wir stellen euch die Grafiken zur Verfügung und ihr könnt sie auf eurer Website und den Social Media-Kanälen integrieren: <https://tinyurl.com/Judowertekampagne>.