



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



**1. Pünktlichkeit**  
Sei pünktlich zu jeder Trainingseinheit.



**2. Höflichkeit**  
Behandle Deinen Trainingspartner und Wettkampffegner 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, Wettkampffegner 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 im Training ehrlich und fair gegenüber Deinem Partner und Trainern. Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Nimm auf Schwächere und Jüngere Rücksicht.



**6. Ernsthaftigkeit**  
Sei im Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, überflüssig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.



**7. Freundschaft**  
Achte alle Menschen, die Dir in Sport begegnen. Habe mit diesen gemeinsam Spaß und Freude. Daraus entwickelt sich Freundschaft.



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



**9. Hilfsbereitschaft**  
Helfe Deinem Trainingspartner die gezeigten Techniken richtig zu erlernen. Unterstütze Deine Partner und Deinen Trainer. Helfe Neuen, sich in der Gruppe einzuleben und sich zu integrieren. 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. Halte 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 den Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Übertreibe nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen, die noch besser sind, nur dann wirst Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz- und Leistungsbereitschaft.