

# Judons Värdegrund

- **Artighet** (Courtesy), det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.
- **Hederlighet** (Honour), handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.
- **Mod** (Courage), det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi prövar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga pröva det som vi lärt oss.
- **Respekt** (Respect), genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.
- **Självkontroll** (Self control), att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.
- **Vänskap** (Friendship), är det yttersta målet med judo. Det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.
- **Ärlighet** (Sincerity), det är att säga vad man tycker utan att sära någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.
- **Ödmjukhet** (Modesty), det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.