



Eine kleine Geschichte, die man in Gedanken durchspielen kann, um sich an alle Judowerte zu erinnern. Diese Idee haben wir für unsere Prüfung zum dritten Dan entwickelt. Man kann die Geschichte an die Gegebenheiten in seinem eigenen Verein anpassen oder sich eine eigene Story ausdenken. Wenn man die Handlung ein paar Mal jemandem erzählt hat und dabei die Bilder vor seinem geistigen Auge sieht, kann man die Werte fast nicht mehr vergessen ;)

Wir haben es in unserer Judogruppe mal getestet und viele Judokids konnten sich dadurch die Werte merken.

Ich – der Judo-Trainer – begegne auf dem Weg zur Umkleidekabine dem Hausmeister.

Ich begrüße ihn wie immer freundlich. -> **Höflichkeit**

Er fragt: „Habt Ihr gestern vergessen das Fenster zu schließen?“

Ich antworte: „Ja“ und entschuldige mich. -> **Ehrlichkeit**

In der Umkleidekabine begegne ich schon einige Sportler.

Ich lobe: „Max am Wochenende hast Du stark gekämpft beim Turnier!“ -> **Wertschätzung**

Max antwortet: „Du aber auch!“

Ich entgegne: „Danke, aber meine Gruppe war aber auch schwach besetzt“ -> **Bescheidenheit**

Auf dem Weg zum Dojo spricht mich eine Judo-Mutter an.

Ich gebe kompetent Antworten auf Ihre Fragen. -> **Ernsthaftigkeit**

Ein neuer Sportler steht schon im Dojo und weiß nicht, wie er seinen Gürtel binden soll.

Ich erkläre es und zeige ihm wie ich es mache. -> **Hilfsbereitschaft**

Ein Kind aus der Gruppe macht wie üblich quatscht beim Mattenaufbau.

Ich bin genervt, zeige es aber nicht und ermahne das Kind freundlich. -> **Selbstbeherrschung**

Auf der Matte treffe ich meine ebenfalls junge Trainerkollegin, mit der ich schon zehn Jahre trainiere.

Wir verbeugen uns voreinander... -> **Respekt**

... und umarmen uns anschließend. -> **Freundschaft**

Später bei Randori fragt mich ein kleiner Junge, ob er gegen mich kämpfen darf. -> **Mut**