

# Verhaltensregeln

1.

**Wir halten uns an die**

## **Judowerte**

1. *Respekt*
2. *Höflichkeit*
3. *Wertschätzung*
4. *Bescheidenheit*
5. *Ehrlichkeit*
6. *Mut*
7. *Selbstbeherrschung*
8. *Ernsthaftigkeit*
9. *Hilfsbereitschaft*
10. *Freundschaft*

5.

**Wir sprechen so, dass  
wir uns untereinander  
verstehen**

2.

**Wir begrüßen und  
verabschieden uns**

6.

**Wir halten uns an die Regeln beim  
Randori**

1. *Verbeugen vor- und nach dem Randori*
2. *Wenn man aufgefordert wird, wird nicht abgelehnt*

3.

**Wir sprechen uns beim  
Namen an**

4.

**Wir beleidigen niemanden**

7.

**Uke ist kooperativ und  
gibt Feedback**

8.

**Wir halten uns an die Judoregeln**

1. *Kein Hebeln (U13)*
2. *Kein Würgen (U13&U15)*
3. *Kniewürfe sind verboten (U13&U15)*
4. *Kein Rüber greifen (U13)*
5. *Wenn Uke abklopft - sofort stoppen*

# Правила поведения

1.

**Мы придерживаемся ценностей дзюдо**

1. Уважение
2. Вежливость
3. Признательность
4. Скромность
5. Честность
6. Храбрость
7. Самообладание
8. Серьёзность
9. Желание помочь
10. Дружба

5.

**Мы говорим так, что понимаем друг друга**

2.

**Мы здороваемся и прощаемся**

6.

**Мы придерживаемся правил Рандори**

1. Поклоны до и после Рандори
2. Если тебе говорят что-то делать, то нельзя отказываться

3.

**Мы называем друг друга по имени**

4.

**Мы никого не обижаем.**

7.

**Уке готов сотрудничать и даёт обратную связь**

8.

**Мы соблюдаем правила дзюдо**

1. никаких рычагов (U13)
2. никаких удушений (U 13 и U15)
3. Броски с колена запрещены (U13 и U15).
4. Запрещается тянуться вперед (U13) 45
5. Если Уке постукивает – немедленно остановитесь