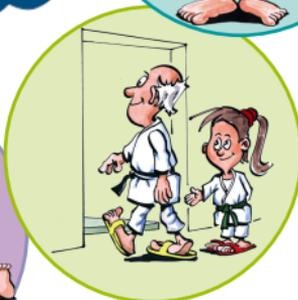




# Unsere Judo- Werte





# Vorwort

Liebe\*r Judoka, liebe Eltern!

Wir haben uns während der Entstehung unseres Schutzkonzeptes auch mit den Umgangsformen während unseres Trainings beschäftigt. Die Regeln als Teil des Schutzkonzeptes haben wir formuliert, damit (sexuelle) Gewalt gar nicht erst ermöglicht wird.

Halten sich alle an die Regeln, können wir den Schwerpunkt auf das legen, was jedem von uns am Herzen liegt: ein Training, bei dem alle sich wohlfühlen können.

Dieses Heft mit unseren Umgangsformen geben wir dir, damit du bei Unklarheiten immer wieder nachschlagen und dich informieren kannst.

Sollte dir doch einmal Gewalt widerfahren, kannst du dir über die abgedruckten Kontaktadressen Gehör verschaffen und eine Beschwerde einleiten.

Mit allen Fragen und Anliegen kannst du dich aber auch vertrauensvoll an uns wenden!

Uns allen ist ein freundlicher und offener Umgang miteinander wichtig.

Deine Trainer\*innen

Das vollständige Schutzkonzept der Judoabteilung des TV Werne findest du hier:



# Kontaktadressen

## Ansprechpartner Judoabteilung:

Dr. Michael Gilbert

Tel.: 02389/533668

Mail:[abteilungsleiter.judo@tvwerne.de](mailto:abteilungsleiter.judo@tvwerne.de)

Sylvia Rüschemschmidt

Tel.: 0173 3688471

Mail:[geschaeftsfuehrer.judo@tvwerne.de](mailto:geschaeftsfuehrer.judo@tvwerne.de)

## Ansprechpartner Hauptverein:

Matthias Reimann

Tel.:02389/7796353

Mail:[vorsitzender@tvwerne.de](mailto:vorsitzender@tvwerne.de)

## Externe Ansprechpartner:

Jugendamt Werne

02389/71-510

Landessportbund

Tel: 015146162552

Mail:[mandy.owczarzak@lsb.nrw](mailto:mandy.owczarzak@lsb.nrw)

## **Regionale Beratungsstellen**

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder  
Tel. 02306 7004-1110

Kinderschutzbund Kreis Unna e.V.  
Tel. 02303 15901

Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und  
Misshandlung von Kindern e.V. (Datteln)  
Tel. 02363 975495

## **Überregionale Beratungsstellen**

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“  
Tel.: 0800-2255530

„Nummer gegen Kummer“  
Tel.: 0800-1110333

„Nummer gegen Kummer“ (Elterntelefon)  
Tel.: 0800-1110550

Telefonseelsorge  
Tel.: 0800-1110111

# Höflichkeit



**Behandle deine Trainingspartner,  
Wettkampfgegner und Mitmenschen  
wie Freunde. Zeige deinen Respekt  
Gegenüber jedem Judo-Übenden  
durch eine ordentliche Verneigung.**

## **Für uns heißt das:**

- **Bevor ich in den Körperkontakt mit jemandem gehe, verbeuge ich mich vor meinem/meiner Trainingspartner\*in und warte auf seine/ihre Verbeugung als Zeichen der Zustimmung. Ich erkläre meinem/meiner Partner\*in, welche Technik ich üben/zeigen möchte.**
- **Ich bemühe mich, auch nicht ausgesprochene Widerstände wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.**
- **Der/die Trainer\*in macht transparent, welche Bewegungen und Berührungen für bestimmte Techniken notwendig sind.**

# Ernsthaftigkeit



**Sei immer konzentriert  
bei der Sache.  
Entwickle eine positive Trainingseinstellung  
und übe fleißig.**

## **Für uns heißt das:**

- Ich trainiere so, dass auch andere sich beim Training weiterentwickeln können.
- Ich respektiere die Grenzen des/der Trainingspartners\*in.
- Ich achte auf Körperhygiene und angemessene Sportbekleidung (i.d.R. Judogi bzw T-Shirt und Judogi)
- Ich stoppe meine Übung sofort, sobald der/die andere abschlägt (das doppelte Abschlagen ist anerkanntes Stopp-Signal beim Judo).
- Ich ziehe Bedürfnisse und Wünsche anderer nicht ins Lächerliche.

# Bescheidenheit



**Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund.  
Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung.  
Orientiere dich an den Besseren  
und nicht an denen, deren Leistungsstand  
du bereits erreicht hast.**

## **Für uns heißt das:**

- Die Bedürfnisse des/der Trainingspartners\*in sind genauso wichtig wie meine eigenen.
- Ich mache mich nicht auf Kosten anderer groß.
- Ich kann eigene Wünsche zu Gunsten anderer zurückstellen.

# Wertschätzung



**Erkenne die Leistung jedes anderen an,  
wenn dieser sich nach seinen  
Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.**

## **Für uns heißt das:**

- Ich gebe auch nicht so beliebten Trainingspartner\*innen eine Chance und trainiere mit ihnen.
- Die Fähigkeiten des/der Trainingspartners\*in schätze ich wert. Der/die erfahrenere Partner\*in passt sich dem Leistungsniveau des/der Partners\*in an.
- Trainer\*innen und Eltern kommunizieren wertschätzend und auf Augenhöhe miteinander. Bedenken und Vorschläge werden ernst genommen und fließen in die Planung ein.
- Bei verschiedenen Aktionen im Trainingsjahr haben Kinder, Eltern und Jugendliche die Möglichkeit, ihre Meinung und Ideen einzubringen.

# Hilfsbereitschaft



**Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit:  
Unterstütze als (Trainings)Älterer die  
Jüngeren. Hilf deinem Partner, die  
Techniken korrekt zu erlernen und Neuen,  
sich in der Gruppe zurechtzufinden.**

## **Für uns heißt das:**

- **Kognitive und körperliche Überlegenheiten werden positiv genutzt.**
- **Ich gönne es dem/der anderen, von meinen Erfahrungen zu profitieren.**
- **Ich gebe mein Wissen und meine Kompetenz gern weiter.**
- **Wenn ich wahrnehme, dass sich jemand aus meiner Gruppe nicht wohlfühlt, spreche ich ihn/sie darauf an und biete meine Hilfe an.**

# Selbstbeherrschung



**Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin -  
beim Training, Wettkampf und im Leben.  
Verliere auf der Matte nie die  
Beherrschung, auch nicht in Situationen,  
die dir unfair erscheinen.**

## **Für uns heißt das:**

- Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, reagiere ich besonnen. Ich spreche meinen Unmut an und/oder hole mir Unterstützung beim/bei der Trainer\*in.
- Schimpfwörter und Beleidigungen haben auf der Judomatte und in den Umkleiden nichts verloren.
- Ich setze Kraft und Techniken kontrolliert und dem/der Partner\*in angemessen ein.

# Ehrlichkeit



**Sei immer ehrlich und kämpfe fair,  
ohne unsportliche Handlungen und  
ohne Hintergedanken.**

## **Für uns heißt das:**

- Ich erzähle keine Unwahrheiten über andere Menschen bzw. Dinge, die ich beobachtet habe.
- Beschwerden werden ernst genommen und an die Verantwortlichen weitergegeben; es folgen Konsequenzen.
- Ich bin ehrlich zu mir selbst: wenn ich merke, dass mir die Körperlichkeit des Judoports unangenehm ist, suche ich mir ggf. eine Sportart, die besser zu mir passt. Trainer\*innen und Eltern sollten mich in meinem Bedürfnis unterstützen.

# Respekt



**Begegne jedem mit Respekt.  
Behandle deine Lehrer und Judofreunde  
immer zuvorkommend und erkenne die  
Leistungen anderer an.**

## **Für uns heißt das:**

- **Ich achte die persönlichen Grenzen anderer. Das schließt den Kontakt außerhalb der Trainingsstätte (insbesondere in den „sozialen Netzwerken“) mit ein: ich verletze niemanden durch Wort und Bild.**
- **Die Umkleide wird nur von gleichgeschlechtlichen Sportler\*innen betreten. Nicht-Sportler\*innen (z. B. Eltern) haben keinen Zutritt zu den Umkleiden.**
- **Bei Duschsituationen werden Schamgrenzen beachtet; ich stelle mich nicht zur Schau. Nur im Duschbereich bin ich komplett entkleidet.**
- **Insbesondere innerhalb der Umkleiden werden keine Fotos und Videos angefertigt. In anderen Situationen bedarf es der Genehmigung.**

# Mut



**Nimm dein Herz in die Hand – im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.**

## **Für uns heißt das:**

- **Wenn ich Ungerechtigkeiten, Übergriffe oder Gewalt beobachte, spreche ich meine/n Trainer\*in darauf an.**
- **Wenn ich von Ungerechtigkeiten, Übergriffen oder Gewalt betroffen bin, traue ich mich, um Hilfe zu bitten. Ich kann darauf vertrauen, gehört und ernst genommen zu werden.**
- **Für die Trainer\*innen ist es selbstverständlich, über diese Dinge zu sprechen, miteinander zu reflektieren und ggf. Konsequenzen in die Wege zu leiten. Bei Bedarf holt sich das Trainerteam Unterstützung.**

# Freundschaft



**Achte all diese Werte  
und alle Menschen,  
dann wirst du nicht nur beim Judo  
Freunde finden.**