



## Normen en waarden in judo



### Het groeten in judo

Er is geen enkele westerse sport waarbij de beoefenaars elkaar groeten alvorens een oefening met elkaar te starten. Omdat judo afkomstig is uit Japan, waar mensen elkaar heel anders begroeten dan in onze Westerse samenleving, vinden we dit ritueel in judo terug. In Aziatisch landen heeft het groeten of buigen een veel diepere betekenis. Hoe dieper je buigt, hoe hoger men de ander acht.

Door het groeten in judo maak je jouw goede intenties duidelijk aan je partner. Door naar je partner te groeten zeg je eigenlijk : "Ik wil met jou op een respectvolle manier trainen op een zodanige manier dat we van elkaar iets bijleren." Impliciet bevestig je de volgende menselijke waarden aan elkaar :

#### Sonkei    Respect

Dit is het eerbied hebben voor, of waarderen van, iemands kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Door respect te tonen hou je rekening met iemands mogelijkheden, opvattingen, rechten en/of bezittingen, zelf als je deze niet met hem zou delen.

#### Yuki        Moedigheid

Doen wat juist is. Moed is de bereidheid de confrontatie aan te gaan en te doorstaan zelfs als er lichamelijke pijn, tegenslag, onzekerheid, angst, intimidatie en/of levensbedreiging aan te pas komt. Moed is individueel en persoonlijk. Het is geen idee maar een besluit, geen mening maar een daad. Het tegenovergestelde van moed is lafheid, maar ook luiheid en zwakheid.

#### Meiyo      Eer

Alles wat bijdraagt aan de reputatie van jezelf en/of de groep waar je deel van uit maakt. Het is gekoppeld aan de eigenwaarde en de erkenning daarvoor door anderen.

#### Reigi        Beleefdheid

De sociale vaardigheid die de omgang met elkaar in de maatschappij vergemakkelijkt. In essentie is beleefdheid het respect dat je toont door je houding en gedrag naar anderen toe.



# Judoclub Olen vzw

## Yojo Vriendschap

Vriendschap is de nauwe relatie of verhouding tussen twee of meerdere personen die mensen kunnen ontwikkelen. Wederzijds vertrouwen en onvoorwaardelijkheid liggen aan de grondslag van deze waarde.

## Jisei Zelfbeheersing

Het ontwikkelde vermogen om kalmte te kunnen bewaren als de emoties (van jezelf of anderen) oplaaien.

## Kenkyo Bescheidenheid

De ontwikkelde mogelijkheid om over jezelf te kunnen praten zonder trots.

## Makoto Oprechtheid

Het eerlijk en zonder bijbedoelingen (onbaatzuchtig) handelen en spreken zonder een ander hier onnodig door te kwetsen.

Judo is niet zomaar een sport. Tijdens onze reis om steeds te blijven verbeteren, streven we steeds de waarden na waarop judo gebaseerd werd. Om ons daarbij te helpen werd door onze federatie Judo Vlaanderen een gedragscode opgesteld die ook wij, Judoclub Olen vzw, steeds willen naleven.

Zie > [link naar JV](#) < en filmpjes > [link naar filmpjes](#) <