

Ehrlichkeit

Bescheidenheit

Ernsthaftigkeit

Hilfsbereitschaft

Höflichkeit

Respekt

Selbstbeherrschung

Wertschätzung

Mut

# Karate-Werte

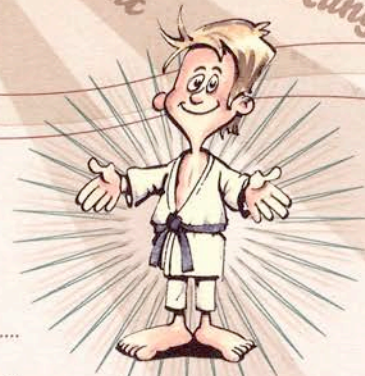
## Ehrlichkeit

### Ehrlichkeit ist:

- dass ich nicht lüge
- dass ich nicht betrüge
- mit Ehrlichkeit kann ich im Leben weiterkommen
- dass ich jemandem nichts Falsches erzähle
- etwas Gefundenes zurückgebe
- Ehrlichkeit währt am längsten (Sprichwort)
- keine Teilwahrheiten
- eigene Meinung zu sagen

### Ich bin ehrlich, weil:

- ich so erzogen bin
- es ist mein Charakter
- ich werde von zu Hause so angehalten, es zu sein
- ich schlecht lügen kann



### In der Karategruppe ist Ehrlichkeit wichtig, weil:

- es das Miteinander in der Gruppe leichter macht
- der Trainer für die Kinder ein Vorbild sein soll
- die Karateschüler erwarten, dass sie korrigiert werden



## Bescheidenheit

### Bescheidenheit ist:

- nicht angeben/prahlen
- dadurch andere nicht schlecht erscheinen lassen
- sich nicht über die anderen erheben
- auch nach einem Erfolg (Prüfung) die Dinge weiterlernen
- sich selbst nicht überschätzen
- sich selbst nicht so wichtig nehmen
- zufrieden sein, mit dem was man hat

### Ich bin bescheiden, weil:

- ich so erzogen wurde/sich das so gehört
- ich dadurch anderen helfen kann
- ich mich nicht über andere stellen möchte
- ich andere dadurch nicht schlecht erscheinen lasse
- mir prahlen nicht liegt
- es von der Gesellschaft gerne gesehen wird/anerkannt ist

### In der Karategruppe ist Bescheidenheit wichtig, weil:

- wir eine Gruppe sind, wo wir alle gleich sind
- Disziplin herrscht
- die Gürtelfarbe nur einen kleinen Teil vom Karate ausmacht
- wir alle Vorbilder sind
- so auch der Anfänger seine Übungen korrekt ausführen kann



## Ernsthaftigkeit

### Ernsthaftigkeit ist:

- etwas erreichen zu wollen/ein Ziel vor Augen zu haben
- sich zu konzentrieren
- nicht über die Fehler anderer zu lachen
- eine Anweisung des Trainers zu folgen
- versuchen sich zu verbessern
- Grundlagen für systematisches Lernen von Karate
- zu wissen, dass eigene Techniken gefährlich sind
- Verletzungen zu vermeiden

### Ich bin ernsthaft, weil:

- man ohne Ernsthaftigkeit sein Ziel nicht erreichen kann
- ich andere und deren Fehler akzeptieren und nicht darüber lache
- man nur so weiterkommen kann
- ich meine nächste Prüfung schaffen möchte
- ich trainiere ernsthaft, weil ich auch sonst ernsthaft bin
- ich so meine körperliche Fitness trainiere
- ich so meine mentale Stärke trainiere



### In der Karategruppe ist Ernsthaftigkeit wichtig, weil:

- dadurch das Lernziel näher rückt (nächste Prüfung)
- eine konzentrierte und angenehme Lernatmosphäre herrschen soll
- die Anweisungen des Trainers befolgt werden sollen
- andere nicht gestört werden sollen

## Hilfsbereitschaft

### Hilfsbereitschaft ist:

- Schwächere/„Jüngere“ zu unterstützen ohne Gegenleistung zu erwarten
- andere zu beachten
- sich für andere Zeit zu nehmen
- mitfühlend zu sein
- seine Fähigkeiten auch für andere einzusetzen

### Ich bin hilfsbereit, weil:

- ich andere so unterstützen kann
- ich so dem anderen zeigen kann, dass ich mich um ihn sorge
- das Miteinander so mehr Freude bereitet
- ich mich auch darüber freue, wenn mir gegenüber jemand hilfsbereit ist
- ich hoffe, dass die Schüler auch anderen gegenüber hilfsbereit sind



### In der Karategruppe ist Hilfsbereitschaft wichtig, weil:

- nur so ein Miteinander nicht Nebeneinander entsteht
- dadurch das Lernen erleichtert wird
- dadurch ein Gleichgewicht zwischen „Kampf“ und „füreinander Dasein“ entsteht
- dadurch Distanzen zwischen den Schülern und zwischen den Schülern und dem Trainer verringert werden
- zwischen den Trainern die Arbeit einfacher und schöner wird



# Höflichkeit

## Höflichkeit ist:

- zuvorkommend
- menschlich
- respektvoll
- wenn man grüßt
- Akzeptanz
- Rücksicht
- andere wahrnehmen

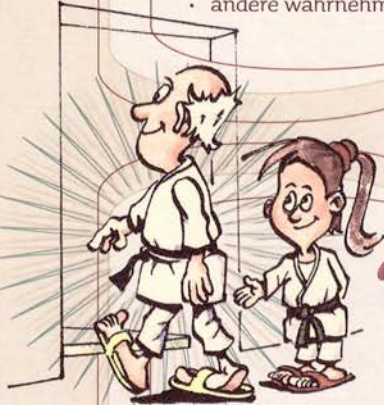
## Ich bin höflich, weil:

- ich Freude vermitteln möchte
- ich so erzogen wurde
- so ein angenehmer Umgang gewährleistet ist
- ich anderen helfen möchte
- ich möchte, dass andere mich auch höflich behandeln



## In der Karategruppe ist Höflichkeit wichtig, weil:

- so eine angenehme Lernatmosphäre entsteht
- Miteinander/Vorbild sein
- Samurais auch höflich waren



# Respekt

## Respekt ist:

- akzeptieren, so wie man ist
- das gesagte Wort hinzunehmen
- die Meinung des anderen zu akzeptieren
- Anerkennung von Leistungen (andere Kampfkünste)

## Ich habe Respekt, weil:

- sein Können sehr groß ist
- er mit großer Übersicht reagiert und menschlich ist
- ich andere Meinungen akzeptiere

## In der Karategruppe ist Respekt wichtig, weil:

- es das Miteinander in der Gruppe leichter macht
- der Trainer für die Kinder ein Vorbild sein soll
- die Karateschüler erwarten, dass sie korrigiert werden

# Selbstbeherrschung

## Selbstbeherrschung ist:

- Kontrolle über seinen Körper
- Kontrolle über seine Gefühle (Gefühle kontrollieren, nicht den Körper lassen)
- sich nicht provozieren lassen >> ruhig bleiben
- nutzen von Logik und Verstand

## Ich bin selbstbeherrscht, weil:

- Konfliktlösung besser mit Logik und Verstand
- Zeichen von Kompetenz
- angenehmer Umgang
- ich meine innere Stärke so vergrößere
- ich anderen ein Beispiel gebe

## In der Karategruppe ist Selbstbeherrschung wichtig, weil:

- Vorbildfunktion/Erwartungshaltung
- angenehme Lernatmosphäre
- Verletzungen so vermieden werden können (psychisch und physisch)





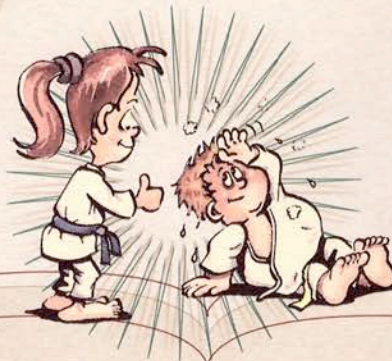
## Wertschätzung

### Wertschätzung ist:

- mein Gegenüber ernst zu nehmen
- Leistungen zu honorieren/loben (Trainer – Schüler)
- höflich sein
- vor den Partnerübungen eine Verbeugung zu machen
- hilfsbereit zu sein
- sich selbst zu beherrschen
- Anerkennung der Trainerleistung

### Ich gebe Wertschätzung, weil:

- das Zusammenleben dadurch angenehmer ist
- ich selbst wertgeschätzt werden möchte



### In der Karategruppe ist Wertschätzung wichtig, weil:

- der Trainingserfolg größer wird
- Regeln das Zusammenarbeiten vereinfachen
- Motivation wird gesteigert
- Traditionell ein Ethikteil der Samurais war

## Mut

### Mut ist:

- keine Angst zu haben / Angst zu überwinden
- sich auf Neues einlassen (wer nicht wagt, der nicht gewinnt)
- sich schwierigen, ungewohnten Situationen zu stellen
- seine Meinung zu vertreten
- sich gegen Stärkere zu behaupten – wegzulaufen (SV)
- seinen eigenen Weg zu gehen
- auf andere zuzugehen
- Trampelpfade zu verlassen
- Fehler eingestehen
- Nachzugeben

### Ich bin mutig, weil:

- ich keine Angst kenne
- ich mich fortentwickeln möchte
- weil ich stärker/besser werden möchte
- weil ich auch gegen Stärkere kämpfe
- ich meine Können von anderen Menschen demonstriere
- ich mich (be)werten lasse, auch wenn die Wertung negativ ist

### In der Karategruppe ist Mut wichtig, weil:

- man/frau sich verschiedenen Partnern/„Gegnern“ stellen muss
- jeder seine Fähigkeiten beweisen muss (Kata)
- die Schüler jede Stunde versuchen sollen, ihre Schwächen zu überwinden
- man sich jede Stunde seinen Schwächen stellt
- die Schwächen verbessert werden

