



VERHALTENSKODEX

30. März 2025

EJU Kommission für Sport und Bildung

1. Einleitung

Die Europäische Judo Union (EJU) verpflichtet sich zur Förderung der Werte des Judo als Lebensweise. Dieser Verhaltenskodex bietet einen Rahmen für ethisches, respektvolles und sicheres Verhalten für Athlet:innen, Trainer:innen, Eltern und alle Teilnehmenden auf den Ebenen U15/U13 (EJU Hopes Turnier), Kadetten (U18) und Junioren (U21). Ziel ist es, ein positives und entwicklungsförderndes Umfeld für junge Judoka bei Wettkämpfen, Trainingslagern und anderen Aktivitäten im Geltungsbereich der EJU zu schaffen.

Bei den EJU Hopes Turnieren sind Gewichtskontrollpraktiken wie „Gewicht machen“, „Gewicht reduzieren“ oder „Ausschwitzen“ nicht akzeptabel und sollen nicht gefördert werden. Judoka sollen in der Gewichtsklasse antreten, die ihrem natürlichen Körpergewicht zum Zeitpunkt des Wiegens entspricht. Testwaagen werden bei diesen Veranstaltungen nicht bereitgestellt, um ungesunde Praktiken zu vermeiden, die das Wachstum und die Entwicklung junger Athlet:innen negativ beeinflussen könnten.

Auf Kadettenebene soll eine erste Aufklärung über das Gewichtsmanagement eingeführt werden, diese muss jedoch stets den Prinzipien der langfristigen Entwicklung der Athleten:innen folgen. Jede Herangehensweise muss sich auf die Erhaltung eines gesunden Gewichts und das Wohlergehen sowie den Fortschritt der Athlet:innen konzentrieren. Exzessiver Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit, extremes Training oder andere drastische Methoden zur Gewichtskontrolle sind nicht zu verwenden oder zu fördern. Eltern, Trainer:innen und Athlet:innen sollten in einem gut informierten und unterstützenden Umfeld zusammenarbeiten.

Auf Juniorenebene können strukturiertere Maßnahmen zum Gewichtsmanagement eingesetzt werden. Diese sollten verantwortungsbewusst und unter Berücksichtigung der Gesundheit der Athlet:innen durchgeführt werden. Jeder Prozess der Gewichtsreduzierung sollte in einem vollständig hydrierten Zustand beginnen und darf 5 % des Körpergewichts nicht überschreiten - gemäß den EJU-Richtlinien für zufällige Nachwaagen.

Die EJU ermutigt zur Zusammenarbeit mit qualifizierten Fachleuten, um eine fundierte, wissenschaftlich basierte Aufklärung über Ernährung und Athlet:innenwohl zu gewährleisten. Eine klare Kommunikation mit allen Beteiligten - Athlet:innen, Trainer:innen und Eltern - ist entscheidend, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Judoka auf allen Ebenen zu sichern. Auf Kadetten- und Juniorenebene wird erwartet, dass Judoka Gewichtsmanagementstrategien anwenden, die dem Leistungssportjudo entsprechen, insbesondere im Hinblick auf Europameisterschaften, Weltmeisterschaften sowie die Europäischen und Jugend-Olympischen Spiele. Exzessive oder gefährliche Methoden zur Gewichtsabnahme werden jedoch abgelehnt. Athlet:innen sollen angemessene ernährungsbezogene und körperliche Betreuung erhalten, um langfristiges Wohlbefinden und nachhaltige Leistung sicherzustellen.



2. Verhaltenskodex für Athlet:innen

a) Zeige Respekt

- Behandle Gegner:innen, Teammitglieder, Trainer:innen, Kampfrichter:innen und Veranstalter:innen jederzeit mit Respekt.
- Zeige sportliches Verhalten - unabhängig vom Ausgang des Wettkampfs.
- Verhalte dich respektvoll in Wort und Tat - keine beleidigenden Gesten oder Ausdrücke.

b) Übernimm Verantwortung

- Erscheine vorbereitet und pünktlich zu Training, Wettkämpfen und anderen Veranstaltungen.
- Befolge die Regeln und Anweisungen der Trainer:innen und Offiziellen.

c) Förder Integrität

- Kämpfe fair und ehrlich - wahre die Integrität des Judo.
- Vermeide Betrug, Doping, Manipulation oder unsportliches Verhalten.

d) Setze Sicherheit an erste Stelle

- Führe Techniken vorsichtig und rücksichtsvoll für dich und deine Partner:innen aus.
- Informiere deine:n Trainer:in bei Verletzungen, gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen. Wenn du ohne Trainer:in reist, informiere den Teammanager oder Veranstalter umgehend.

e) Vertrete den Moralkodex des Judo

- Lebe Werte wie Mut, Höflichkeit, Freundschaft, Ehrlichkeit, Ehre, Bescheidenheit, Respekt und Selbstbeherrschung.

f) Verhalten auf der Tatami

- Zeige Fokus, Disziplin und Respekt im Training und Wettkampf.
- Verbeuge dich angemessen zu Beginn und am Ende jeder Einheit oder Begegnung auf der Tatami.
- Vermeide unnötiges Reden, Ablenkungen oder störendes Verhalten im Training oder Wettkampf.
- Akzeptiere Kampfrichterentscheidungen mit Anstand - zeige Demut beim Sieg und Selbstkontrolle bei Niederlage.

g) Verhalten außerhalb der Tatami

- Bewahre respektvolles und höfliches Verhalten gegenüber anderen Athlet:innen, Trainer:innen, Eltern und Offiziellen.
- Repräsentiere deinen Verein, dein Land und den Judosport würdevoll.
- Nutze soziale Medien verantwortungsvoll - keine verletzenden oder schädlichen Kommentare.
- Vermeide Verhalten, das dem Ruf des Judo schadet - wie Mobbing, Fehlverhalten oder unangemessenes Benehmen.
- Verpflichte dich zu einem gesunden Lebensstil - mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Ruhe und positiver Einstellung.

h) Schutzstandards einhalten

- Melde jegliche Vorfälle von Mobbing, Belästigung oder Missbrauch an eine:n Trainer:in oder Schutzbeauftragte:n.



- Schütze jüngere oder besonders verletzbare Athlet:innen durch ein integratives und unterstützendes Umfeld.

i) Hygiene und Erscheinungsbild

- Halte dich sauber und gepflegt - trage einen sauberen Judogi gemäß den Wettkampfregeln.
- Trage außerhalb der Tatami Schuhe und betrete die Matte nicht mit Schuhwerk.

j) Respekt für Einrichtungen

- Gehe sorgfältig mit Trainings - und Wettkampforten und Ausrüstung um - keine Beschädigungen oder Missbrauch.
- Verlasse alle Einrichtungen in dem Zustand, in dem du sie vorgefunden hast - respektiere gemeinsame Räume.

3. Verhaltenskodex für Trainer:innen

a) Schaffe ein positives Umfeld

- Ermutige Athlet:innen, Freude am Judo zu entwickeln und sich persönlich weiterzuentwickeln.
- Vermeide Bevorzugung oder Voreingenommenheit im Training und Wettkampf.

b) Sei ein Vorbild

- Zeige Judo-Werte in deinem Verhalten und deinen Entscheidungen.
- Kommuniziere respektvoll mit Athlet:innen, Eltern, Offiziellen und Kolleg:innen.

c) Priorisiere das Wohlbefinden der Athlet:innen

- Stelle das körperliche und emotionale Wohl der Athlet:innen über den sportlichen Erfolg.
- Reagiere sofort auf Mobbing, Belästigung oder unangemessenes Verhalten.

d) Fördere ethisches Verhalten

- Fördere keine unsportlichen Handlungen oder ungesunde Gewichtspraktiken.
- Unterstütze Fairness, Respekt und Integrität für alle Beteiligten.

e) Verpflichtung zum Schutz

- Setze Schutzmaßnahmen konsequent um.
- Sorge für angemessene Aufsicht bei Training, Reisen und Wettkämpfen.

f) Verpflichtung zur Weiterentwicklung

- Bild dich kontinuierlich als Trainer:in weiter.
- Stelle sicher, dass Athlet:innen ohne Druck in ihrer natürlichen Gewichtsklasse antreten.
- Gib angemessene Anleitung zum langfristigen Wohlbefinden der Athlet:innen.

4. Verhaltenskodex für Eltern / Erziehungsberechtigte/Unterstützer:innen

a) Unterstütze ohne Druck

- Ermutige dein Kind, Spaß am Judo zu haben und sich im eigenen Tempo zu entwickeln.
- Übe keinen übermäßigen Leistungsdruck aus, auch nicht in Bezug auf Gewichtsklassen.



b) Zeige Respekt

- Zeige Respekt gegenüber allen Athlet:innen, Trainer:innen, Kampfrichterrichter:innen und Offiziellen.
- Diskutiere nicht mit Kampfrichter:innen und vermeide störendes Verhalten.

c) Fördere positive Werte

- Ermutige dein Kind, die moralischen Werte des Judo zu leben.
- Sei selbst ein Vorbild für respektvolles und positives Verhalten bei Veranstaltungen.

d) Schütze dein Kind

- Informiere Trainer:innen über gesundheitliche oder persönliche Anliegen, die dein Kind betreffen.
- Setze dich für die Sicherheit und das Wohl deines Kindes ein und melde eventuelle Sorgen.

e) Konstruktive Beteiligung

- Nimm positiv und unterstützend an Teamaktivitäten teil.
- Respektiere die Entscheidungen der Trainer:innen und Offiziellen.

5. Durchsetzung und Verantwortung

Die Einhaltung dieses Verhaltenskodexes ist für alle Teilnehmer:innen bei allen EJU-Veranstaltungen - einschließlich Wettkämpfen, Trainingslagern und sonstigen Aktivitäten - verpflichtend.

Verstöße können folgende Konsequenzen haben:

1. Mündliche und/oder schriftliche Verwarnungen
2. Vorübergehender oder dauerhafter Ausschluss von der Teilnahme
3. Ausschluss von allen Turnieren, Techniktrainings, Trainingslagern und sonstigen Veranstaltungen der EJU
5. Weiterleitung an externe Behörden, falls erforderlich

Zusätzlich kann im Rahmen der Siegerehrung die **White Card** vergeben werden - als Anerkennung für herausragenden Sportsgeist, Respekt gegenüber Gegner:innen und positive Beiträge zur Judogemeinschaft.

Mit der Teilnahme an EJU-Veranstaltungen erklären sich alle Athlet:innen, Trainer:innen, Eltern und Unterstützer:innen mit diesem Verhaltenskodex einverstanden und verpflichten sich, zur langfristigen Entwicklung der Judowerte beizutragen.