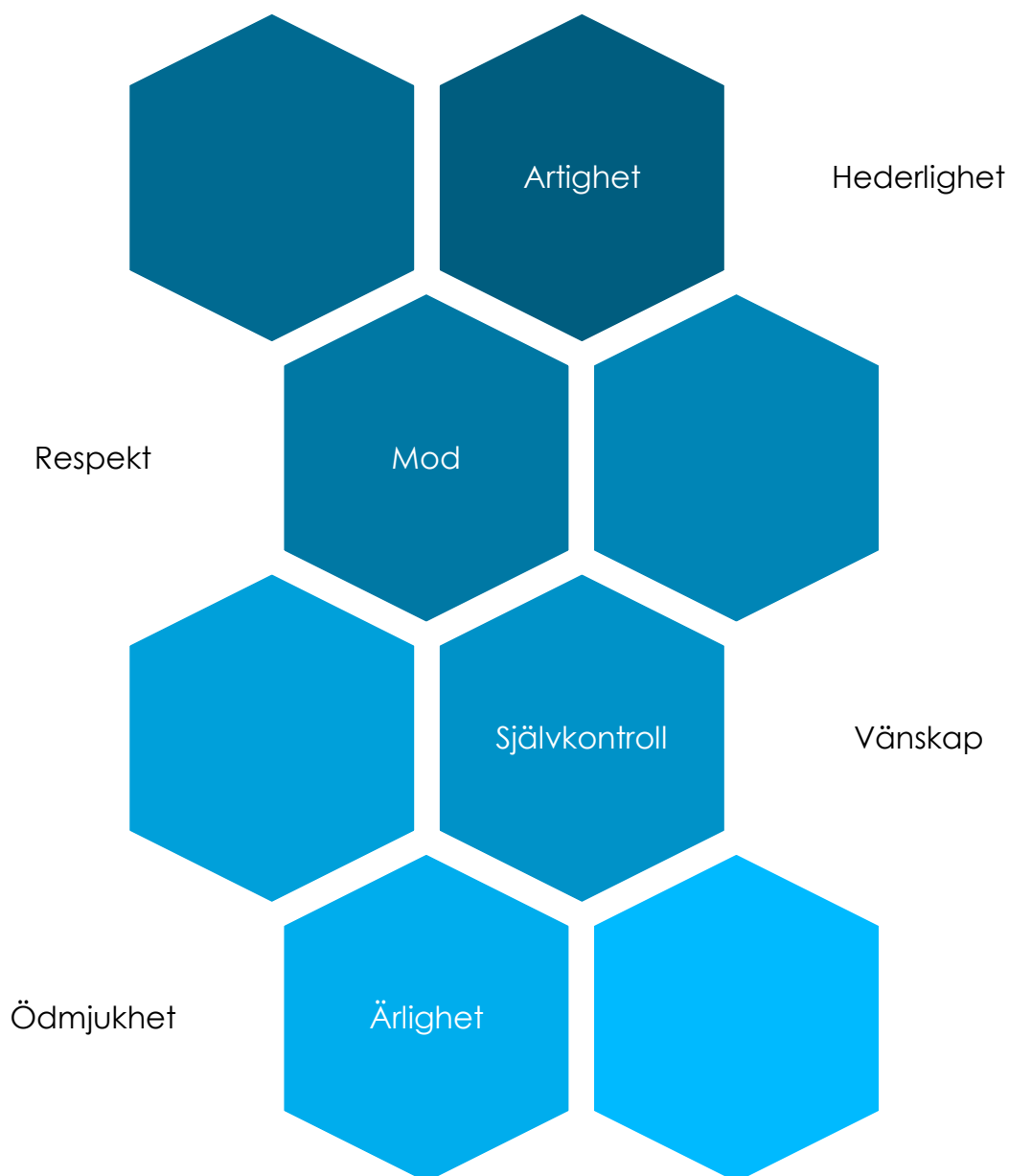




# Knivsta Judoklubb

## Värdegrund



# Ordföranden har ordet...

Vi vill att våra medlemmar har roligt, känner gemenskap och rörelseglädje! Alla är lika mycket värda, därför anpassar vi verksamheten efter var och en. Klubben värnar om individens trygghet, både fysiskt och psykiskt. Vi vill att våra medlemmar utvecklas och känner sig delaktiga i verksamheten. Därför ska den präglas av lekfullhet med en lagom dos av allvar. Vi främjar gemensamma aktiviteter även utanför klubbens ordinarie verksamhet.

Vi sätter stort värde på aktiva och engagerade föräldrar. Föräldrar ska låta tränaren/ledaren ha ansvar för barnen och aktiviteten, oavsett om det är träning, tävling eller läger. Detta för att inte störa barnens uppmärksamhet eller försvaga tränarens ledarskap. Föräldrar ska, precis som alla medlemmar, känna till och följa föreningens värderingar. Vi i föreningen har en nolltolerans mot narkotika, doping och ej tillåtna substanser. Tobak eller alkohol i samband med träning eller tävling accepteras inte och samtliga medlemmar förväntas föregå med gott exempel.

Vi i föreningen förmedlar sunda vanor och förhållningssätt kring ovan nämnda områden. Vi försöker vägleda medlemmar till en individuellt anpassad nivå vid träning och tävling, exempelvis vid pågående sjukdom/skada eller återkomst från densamma. Föreningen ser restriktivt på bantning.

Vi i föreningen har nolltolerans mot kränkningar och jobbar därför förebyggande för att förhindra detta. Om det mot förmodan skulle inträffa belyser vi händelsen med berörd person och eventuellt även med föräldrar.

Joakim Ranki  
Ordförande

# ARTIGHET

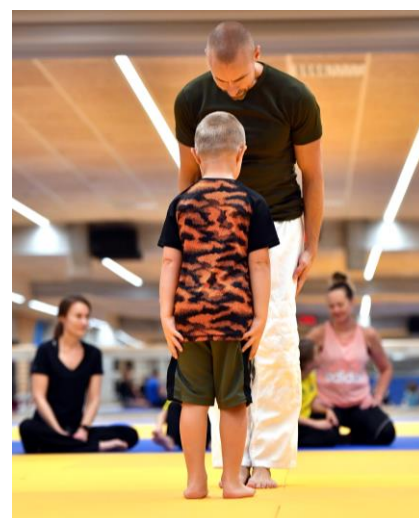


**Artighet**, det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.

## DET VISAR VI GENOM ATT:

- Lyssna på varandra
- Visa intresse för varandra
- Buga och tacka varandra
- Ge återkoppling utan att såra sin uke eller tränare
- Tänka på vårt språkbruk och gör vårt bästa för att undvika svordomar och genom en nolltolerans mot könsord.

I januari uppmärksammas värderingen artighet särskilt.





# HEDERLIGHET

**Hederlighet**, det handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.

## DET VISAR VI GENOM ATT:

- Vara sanna mot oss själva
- Vara sig själv
- Vara öppna och köra med rent spel
- Respektera judons regler och värderingar

I februari uppmärksammas värderingen hederlighet särskilt.





**Mod**, det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi prövar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga pröva det som vi lärt oss..

### DET VISAR VI GENOM ATT:

- Våga utmana oss själva och andra genom att göra saker man från början inte är helt bekväma med
- Våga testa nya saker och försöka
- Våga misslyckas och försöka igen
- Våga säga till om något inte känns bra

I mars uppmärksammas värderingen mod särskilt.





**Respekt**, genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.

### DET VISAR VI GENOM ATT:

- Se och lyssna på varandra och tar hänsyn till deras förmåga
- Uppmuntrar varandra
- Acceptera olikheter hos varandra
- Våga testa nya saker och försöka
- Vuxna har respekt för barnens åsikter och önskemål
- Respektera domaren och buga inför träning och tävling
- Vi som medlemmar representerar föreningen och att vi därför föregår med gott exempel, både under träning, tävling och privat. Detta är särskilt viktigt när vi bär våra klubbkläder.

I april uppmärksammas värderingen respekt särskilt.





# SJÄLVKONTROLL

**Självkontroll**, att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.

## DET VISAR VI GENOM ATT:

- Ha förmågan att kontrollera våra krafter och känslor för att ge bästa möjliga utveckling för alla
- Vara bra förlorare och tackar motståndaren efter förlust
- Vara fokuserad under träning och tävling

I september uppmärksammas värderingen självkontroll särskilt.





**Vänskap**, är det yttersta målet med judo. Det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.

#### DET VISAR VI GENOM ATT:

- Låta alla vara delaktiga och inkludera och se varandra
- Hälsar på varandra
- Ta hand om varandra
- Skoja och skämta med varandra

I oktober uppmärksammas värderingen vänskap särskilt.





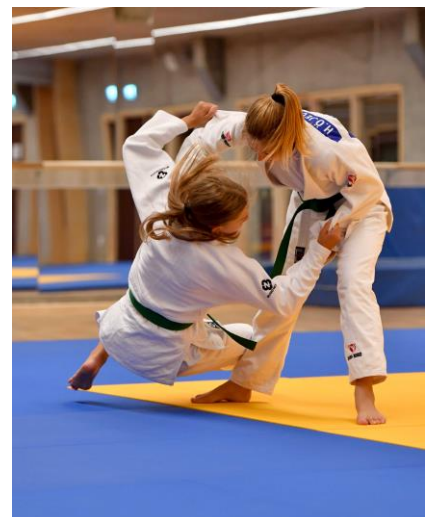


**Ärlighet**, det är att säga vad man tycker utan att sära någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.

#### DET VISAR VI GENOM ATT:

- Vi kan stå för våra handlingar
- Inte ljuga
- Säga som det är
- Säga ifrån om något är fel

I november uppmärksammas värderingen ärlighet särskilt.





# ÖDMJUKHET

Ödmjukhet, det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.

## DET VISAR VI GENOM ATT:

- Lyfta våra medmänniskor i såväl medgång som motgång
- Acceptera varandra
- Visa omtanke
- Inte skryta
- Vara bra vinnare och förlorare
- Låta andra, som är mindre starka eller tekniska, kasta

I december uppmärksammas värderingen ödmjukhet särskilt.





# LEVA VÅRA VÄRDERINGAR

Leva våra värderingar, det gör vi både i vardagen, på träningar och tävlingar. För att våra värderingar ska genomsyra verksamheten behöver vi uppmärksamma och hela tiden arbeta för att vi ska kunna leva våra värderingar.

## VI GÖR DET LÄTTARE ATT LEVA VÅRA VÄRDERINGAR GENOM ATT:

- Vara goda förebilder
- Uppmärksamma goda exempel
- Vara tydliga med vilka beteenden och värderingar som vi strävar efter
- Att informera om värderingarna på vår hemsida och social medier
- Informera nya medlemmar om våra värderingar
- Uppmärksamma våra värderingar strukturerat över året.

Knivsta Judoklubbs värdegrund utgår från Svenska Judoförbundets värdegrund och tillsammans har styrelse, tränare och judokas tolkat och formulerat vad värderingarna betyder för oss.





# ÅRSPLANERING

