



‘Schnuppertermine’ des 1. DJC

in Frankfurt am Main und Darmstadt
(Stand: 1. Dezember 2024)



Nachstehende Terminübersicht listet für jede Abteilung des 1. DJC einen oder mehrere ‘Schnuppertermine’ auf, an denen Interessenten **einmalig kostenlos** teilnehmen dürfen. Vereinsmitgliedern stehen darüber hinaus etliche weitere Termine zur Verfügung.

Aikidō

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule (obere Halle)
---------	-------------------------	----------------------------------

Jūdō

Jūdō für Kinder im Alter von 2-5 Jahren und ihre Eltern (‘Mutter-Vater-Kind-Training’):

freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
----------	-------------------------	---------------------

Jūdō für Schüler im Alter von 6 bis 13 Jahren:

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule (obere Halle)
mittwochs	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Liebfrauenschule

Jūdō für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene:

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
dienstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule (obere Halle)
mittwochs	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule

Jūdō-Frauentraining:

donnerstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
-------------	-------------------------	---------------------

Jūdō-Kata:

dienstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Liebfrauenschule

Karate

montags	20 Uhr bis 22 Uhr	Hellerhofschule (obere Halle)
---------	-------------------	----------------------------------

Kendō

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule (obere Halle)
---------	-------------------------	----------------------------------

(Das Kendō-Training findet während der Zeit der Sperrung der Gutenbergschule ersatzweise in der oberen Halle der Hellerhofschule statt.)

Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)

dienstags	19 Uhr bis 21 Uhr	Flotowstraße 29
freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule

Das Mindestalter für die Ninjutsu-Termine beträgt 14 Jahre; lediglich donnerstags wird ein Termin bereits ab dem Alter von 12 Jahren angeboten.

Savate

montags	18 Uhr bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
---------	----------------------	---------------------

Bitte saubere Hallenschuhe mitbringen! (Savate wird mit Schuhen trainiert, in der Halle dürfen aber keine Straßenschuhe, sondern nur hallengeeignete Turnschuhe getragen werden!)

Yoga

mittwochs	19 Uhr bis 20 Uhr	Hellerhofschule (obere Halle)
-----------	-------------------	----------------------------------

Bitte eine Matte oder Unterlage (zum Liegen), ein langes Handtuch und möglichst auch einen Budo-Gürtel mitbringen!

Übungsstätten des 1. DJC:

- *Evangelische Thomasgemeinde*, Flotowstraße 29, 64287 Darmstadt.
- *Fürstenbergerschule*, Eschersheimer Landstraße 96, 60322 Frankfurt am Main (U1-U3: Holzhausenstraße): Jūdō, Ninjutsu.
- *Gutenbergschule*, Turnhalle, Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt am Main: Kendō.
- *Hellerhofschule*, obere Halle, Idsteiner Straße 47, 60326 Frankfurt am Main: Jūdō, Karate, Kendo (S3, S4, S5, S6: Galluswarte; Straßenbahnlinien 11 und 21: Schwalbacher Straße; Bus 52: DB-Zentrale).
- *Liebfrauenschule*, Schäfergasse 23, 60313 Frankfurt am Main (in der Nähe der Konstablerwache): Jūdō; Kendo.
- *Ludwig-Börne-Schule*, Lange Straße 36, 60311 Frankfurt am Main (neben dem Einwohnermeldeamt; Konstablerwache; S1-S6, S8-S9; U4-U7; Straßenbahnlinien 12 und 18, außerdem 11 und 14 (Allerheiligentor); Buslinien 30, 36 (Konstablerwache) und 31 (Allerheiligentor): Parkhaus am Gericht, Einfahrt über die Klapperfeldstraße): Jūdō.

Während der Schulferien und an Feiertagen finden grundsätzlich keine Übungseinheiten statt. Sofern ein Ferienbetrieb eingerichtet wird, erfolgt eine entsprechende Benachrichtigung per e-Brief.

Budo-Sportarten im 1. DJC

Der *1. DJC* (1. Deutsche Judo-Club) ist der älteste Jūdō- und Budo-Club der Europäische Union; er wurde am 10. Oktober 1922 als Deutscher Jiu Jitsu Club in Frankfurt am Main im Café Hauptwache gegründet. Der Verein war die Wiege des Budosports in Deutschland, ist der zweitälteste Jūdōverein Europas und der mit Abstand älteste Jūdō-Verein Hessens. Als erster Verein Deutschlands hat der 1. DJC japanisches Kōdōkan-Jūdō aus England übernommen, durch seine erste Internationale Sommerschule 1932 in Deutschland eingeführt und in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts durch seine weiteren Frankfurter Sommerschulen verbreitet. Die erste Internationale Sommerschule des 1. DJC (7.-12. 8. 1932) gilt als 'Geburtsstunde des deutschen Jūdō'. Heute bietet der 1. DJC ein großes Breitensportangebot in sieben Sportarten (Aikidō, Jūdō, Karate, Kendo, Ninjutsu, Savate und Yoga) sowie leistungsorientiertes Wettkampftraining in Jūdō und Kendo an.

Aikidō ist eine dem Jūdō ähnliche Selbstverteidigungskunst, die auf sportliche Wettkämpfe verzichtet und die Entwicklung eines harmonischen Zusammenspiels zwischen Geist und Körper in den Vordergrund stellt. Eine Fallschulung, ausweichende, reagierende Techniken mit Ausweichschritten und Drehbewegungen, Hebel und die Schulung eines guten Körpergleichgewichtes sowie meditative Elemente sind in dieser Sportart enthalten.

Jūdō (gesprochen «dschūdō») bedeutet «der sanfte Weg» und beinhaltet eine intensive Fallschule, Würfe, Hebel, Würgegriffe und Festhaltetechniken. Es eignet sich vorzüglich als Breitensport und zur allgemeinen Körperertüchtigung. Aber auch als Leistungssport kann Jūdō als Einzel- oder Mannschafts- bzw. Frauschaftssportart betrieben werden. Im Mittelpunkt unseres Jūdō-Trainings steht die Freude am gesunden und gesundheitserhaltenden Jūdōsport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Der DJC bietet ein Kampftraining für Männer an. Die Männermannschaft des 1. DJC kämpfte in der Saison 2022 in der obersten hessischen Liga, der Oberliga. Dienstags besteht Gelegenheit, alle Kōdōkan-Kata des Jūdō zu erlernen.

Karate beinhaltet Schock- und Greiftechniken sowie Schlag-, Stoß- und Trittechniken und ist eine wirkungsvolle Selbstverteidigung.

Kendō, der Weg des Schwertes, ist aus der Kriegskunst der japanischen Samurai entstanden. Für den Unterricht ist eine spezielle Kendō-Rüstung erforderlich. Anfänger können zunächst in Rüstungen des Vereins trainieren.

Ninjutsu ist eine über 800 Jahre alte japanische Kampfkunst, die durch ihre Vielseitigkeit dem Ausübenden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten bietet. Nicht nur die waffenlose Selbstverteidigung, sondern auch der Umgang mit allen Arten von traditionellen wie modernen Waffen ermöglicht eine wirksame Verteidigung gegen Angreifer. *Ninjutsu* demonstriert, wie körperliche Gewalt durch Gewandtheit und geistige Beweglichkeit überwunden wird. Das Training findet gemäß den Richtlinien des Bujinkan Hombu Dojo (Japan) statt.

www.1djc.de