



Trainingsprogramm des 1. DJC

Stand: 10. Januar 2012



Jūdō

Breitensport-Jūdō

Kinder (6 – 13 Jahre):

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
mittwochs	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Liebfrauenschule

Jugendliche (14 – 18 Jahre):

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
mittwochs (Anfänger)	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags (ab 7. Kyu)	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
Kata-Training: (ab 7. 2. 2012)	dienstags (3.-1. Kyu, 1.-5. Dan)	19 Uhr bis 21 Uhr Ludwig-Börne-Schule

Erwachsene:

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
mittwochs (Anfänger)	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags (ab 7. Kyū)	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Liebfrauenschule
Prüfungsvorbereitung:	mittwochs (8.-1. Kyu, 1.-5. Dan)	19 Uhr 30 bis 21 Uhr Ludwig-Börne-Schule
Kata-Training: (ab 7. 2. 2012)	dienstags (3.-1. Kyu, 1.-5. Dan)	19 Uhr bis 21 Uhr Ludwig-Börne-Schule
Freies Üben:	donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 Ludwig-Börne-Schule

Wettkampf-Jūdō:

Jugendliche und Erwachsene:

Wettkampftechniken:	montags	17 Uhr 30 bis 20 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
Randori-Training:	mittwochs	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
Freies Üben:	donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
Kader-Training:	freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule

Erwachsenen Vereinsmitgliedern (mit Ausnahme der vom Vorstand eingesetzten Übungsleiter) ist die Teilnahme an Kindertrainingseinheiten nicht gestattet. Für die Teilnahme am Kader-Training ist eine Berufung in den DJC-Kader durch den Vereinspräsidenten erforderlich, die auf Vorschlag des Abteilungsleiters für Jūdō (Khalid Faddad) erfolgt. Die Teilnahme an der freien Übungseinheit für Erwachsene (Kata, Prüfungsvorbereitung, Spezialwurf-Uchi-gomi, Wettkampfvorbereitung; weder Randori noch Shiai) am Donnerstag erfolgt auf eigenes Risiko.

Auskunft: Khalid Faddad (Abteilungsleiter für Jūdō), Tel.: 01 52 / 53 89 64 61

Karate

montags	20 Uhr 30 bis 22 Uhr	Bethmannschule
donnerstags	20 Uhr 30 bis 22 Uhr	Bethmannschule

Auskunft: *Thomas Daum* (Abteilungsleiter und Übungsleiter für Karate), Ohmstraße 59, 60486 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 97 79 57 91.

Kendō

montags	19 Uhr bis 20 Uhr 30	Gutenbergschule
montags	20 Uhr 30 bis 22 Uhr	Gutenbergschule
donnerstags	19 Uhr bis 20 Uhr 30	Elisabethengymnasium
donnerstags	20 Uhr 30 bis 22 Uhr	Elisabethengymnasium

Auskunft: *Ago-Olaf Laksberg* (Abteilungsleiter und Übungsleiter für Kendō), Mörfelderlandstraße 170, 60598 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 61 33.

Nindōkai

dienstags	19 Uhr bis 22 Uhr	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags	19 Uhr bis 20 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule

Auskunft: *Michael Buchschatz* (Abteilungsleiter und Übungsleiter für Nindokai), Steubenstraße 186, 63225 Langen, Tel.: 0 61 03 / 93 93 12 + 01 77 / 2 39 25 15, info@nindokai.de.

Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)

montags	19 Uhr 30 bis 22 Uhr	Fürstenbergerschule
mittwochs	19 Uhr 30 bis 22 Uhr	Fürstenbergerschule
donnerstags (Anfänger)	19 Uhr 30 bis 22 Uhr	Fürstenbergerschule
freitags	19 Uhr 30 bis 22 Uhr	Fürstenbergerschule

Auskunft erteilt *Eike Kujaw* (Übungsleiter für Ninjutsu), Erbacher Straße 68, 64287 Darmstadt, Tel.: 0 61 51 / 4 28 78 81 + 01 77 / 4 30 04 91, Eike@Kujaw.de

Das Mindestalter für alle Ninjutsu-Termine beträgt 14 Jahre.

Übungsstätten des 1. DJC:

- *Bethmannschule*, Gymnastikraum, Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt am Main: Karate.
 - *Elisabethenschule*, alte Turnhalle, Vogtstraße 35-37, 60322 Frankfurt am Main: Kendō.
 - *Fürstenbergerschule*, Eschersheimer Landstraße 96, 60322 Frankfurt am Main (U1-U3: Holzhausenstraße): Jūdō, Ninjutsu.
 - *Gutenbergschule*, Turnhalle, Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt am Main: Kendō.
 - *Liebfrauenschule*, Schäfergasse 23, 60313 Frankfurt am Main (in der Nähe der Konstablerwache)
 - *Ludwig-Börne-Schule (ehemals Julius-Leber-Schule)*, Lange Straße 36, 60311 Frankfurt am Main (neben dem Kolping-Haus; U4-U5: Konstablerwache; U6-U7: Konstablerwache und Zoo; Parkhaus am Gericht, Einfahrt über die Klapperfeldstraße oder die Heiligkreuzgasse): Jūdō, Kendō, Nindōkai.
-

Ferienzeiten:

Osterferien 2012:	31. 3. - 15. 4. 2012
Pfingstferien 2012:	/
Sommerferien 2012:	30. 6. - 12. 8. 2012

Am letzten Schultag vor den Ferien finden alle Übungseinheiten noch statt. Während der Schulferien sind die Hallen in der Regel geschlossen. Soweit die Abteilung Jūdō Ferientrainingstermine einrichtet, wird hierüber rechtzeitig vor Ferienbeginn auf den Internetseiten des 1. DJC informiert.

Budo-Sportarten im 1. DJC

Der *1. DJC* (1. Deutsche Judo-Club) ist der älteste Judo- und Budo-Club Deutschlands; 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 und ist der zweitälteste Judoverein Europas. Als erster Verein Deutschlands hat der 1. DJC japanisches Kōdōkan-Jūdō aus England übernommen und in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts durch seine Frankfurter Sommerschulen in Deutschland bekannt gemacht und 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 fünf Kampfsportarten (Judo, Karate, Kendo, Nindokai und Ninjutsu) sowie leistungsorientiertes Wettkampftraining in Judo und Kendo an.

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 Mannschaftssportart betrieben werden. Im Mittelpunkt unseres Jūdō-Trainings steht die Freude am gesunden und gesundheitserhaltenden Jūdōsport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

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. Die alten Techniken des Schwertkampfes werden von einem in Japan geschulten Meister unterrichtet; für den Unterricht ist eine spezielle Kendō-Rüstung erforderlich. Anfänger können zunächst in Rüstungen des Vereins trainieren.

Nindōkai ist ein praxisorientiertes, an die Anforderungen des 21. Jahrhunderts angepaßtes Nahkampfsystem, das die Bereiche der Selbstverteidigung (Selbst- und Personenschutz) und des zivilen (Festnahme- und Festlegetechniken) wie militärischen Nahkampfes (CQB) sowie den defensiven wie offensiven Einsatz von Waffen bzw. von als Waffen eingesetzten Gegenständen umfaßt. Im Nindokai ist alles zulässig, was der Vermeidung oder erfolgreichen Beendigung einer Kampfsituation dient. Eine bewährte Lehrmethodik und -didaktik sowie eine Kombination aus einfachen und effektiven Techniken mit natürlichen Bewegungen unter Ausnutzung instinktiver Reflexe gewährleisten, daß sich auch körperlich schwächere Personen erfolgreich verteidigen können.

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

www.1djc.org