

Mitgliederzeitung vom SFV Europa

Sportförderverein Europa e.V. im Polizei SV Braunschweig

01

Sommer 2020



www.judo.bs |
www.facebook.com/sfveuropa



Wir unterstützen den Sport:

Körperbalance

durch
Naturmedizin

Shiatsu und Sotaiho

Pete Weinrich
Hasenwinkel 9a
38114 Braunschweig
Telefon (05 31) 33 27 26



www.naturheilpraxis-weinrich.de

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen.

Anzeigengröße:

92x85 mm

40 Euro

Anzeigengröße:

188,5x85 mm

80 Euro

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen.

„Unser“ Judo-Nachwuchs



Sten

geboren
am 06. November 2019

Herzlichen
Glückwunsch an die Eltern

Sören Böckermann und
Anika Richter

Judo-Vogel Keine Angst, Melanie...



das ist NUR ein Vogel!

Liebe SFVlerinnen und SFVler,



hallo und herzlich willkommen zur ersten Ausgabe der Vereinszeitschrift des SFV-Europas.

Zukünftig soll dieses Format zwei Mal im Jahr erscheinen und einen Einblick ins Vereinsleben ermöglichen. Außerdem möchten wir uns als Verein vorstellen und über aktuelle Themen sowie Entwicklungen berichten. Gerne nutze ich die Erstausgabe dazu, um mich etwas genauer bei euch vorzustellen.

Mein Name ist Jennifer Ann und ich bin seit 2016 erste Vorsitzende des SFV Europa. Mit dem Judo habe ich im Alter von sechs Jahren begonnen. Damals habe ich über meinen großen Bruder vom Judosport erfahren und konnte mich sogleich für den japanischen Kampfsport begeistern. Als Kind spornte mich das Rangeln mit Regeln und das Messen mit anderen sehr an. Heute hat sich mein Blick auf den Sport geändert. Besonders reizt mich am Judosport, dass man als Judoka stets Teil einer Trainingsgruppe und einer festen Trainingsgemeinschaft ist und zugleich im Randori ganz auf sich selbst und die eigenen Fähigkeiten angewiesen ist. Ferner ist das erfolgreiche Ausüben von Techniken immer eine Mischung aus eigenem Können und der Beitrag einer guten Trainingsgruppe. Das Üben mit Trainingspartnern nimmt wesentlichen Einfluss auf den Fortschritt auf der Matte. Dies macht Judo zu einem sehr sozialen Sport, welches sich ebenso in den Judowerten widerspiegelt. Selbst heute, mit 29 Jahren merke ich, dass mich die Judowerte stets sowohl beruflich als auch privat begleiten.

Bereits im Jugendalter habe ich begonnen auch als Trainerin auf der Matte zu stehen. Nach dem Abitur habe ich ein Bachelor- sowie Master-Studium an der Technischen Universität in Braunschweig absolviert. Beim SFV Europa habe ich in den folgenden fünf Jahren sowohl als Sportlerin als auch als Trainerin einen tollen Judo-Verein gefunden. Nach Abschluss des Studiums hat mich mein Berufseinstieg nach Hamburg geführt, wo ich bis heute lebe. Dem SFV wollte ich dennoch treu bleiben und habe mich daher 2016 dazu entschlossen den vakanten Posten im Vorstand einzunehmen. Seither steuere ich gemeinsam mit Susanne und Simon das Vereinsgeschehen.

Richten wir nun den Blick in das verbleibende Sportsjahr. Normalerweise würden wir euch hier über bevorstehende Aktionen und Wettkämpfe informieren. Allerdings führt aktuell das Corona-Virus zu großen Einschränkungen im gesamten Sportbetrieb und unserem Alltag. Auch wenn es uns sehr schwer fällt das Dojo erstmal „dicht“ zu machen, so steht die Gesundheit aller an erster Stelle.

Bleibt zu hoffen, dass wir rasch wieder mit dem Training starten können und dass die Olympischen Sommerspiele in Tokyo wie geplant stattfinden können. Den deutschen Judoka drücken wir in jedem Fall die Daumen. Eine Teilnahme an Olympischen Spielen in Japan, dem Mutterland des Judosports, ist sicherlich eine ganz besondere Erfahrung.

Herzliche Grüße, Jennifer Ann

Der SFV Europa sagt

NEIN

zu sexualisierter Gewalt im Judoport.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Nadine Dittmann

Telefonnummer (0 53 63) 80 87 67



Inhalt

Vorwort	
Nein zu sexualisierter Gewalt	3
Wir stellen uns vor	4-5
Landeseinzelmeisterschaft U18/U21	6
Ehrung Benefiz-Lehrgang Judowerte	7
Norddeutsche Einzelmeisterschaft	8
Deutsche Meisterschaft	9
Croco-Cup Osnabrück Löwencup Godshorn	10
Vizemeistertitel für Nick Angenstein	11
Der SFV unterwegs	12-13
Interview mit André Breitbarth	14-15
Bilder Corona-Outdoor-Training	16-17
Außergewöhnliche Gürtelprüfung	
Endlich wieder Erwachsenenentraining	18
Melanies Seite	19
Zeitungsartikel	20

Impressum

Herausgeber:
SFV Europa Braunschweig
1. Vorsitzende Jennifer Ann Martin,
2. Vorsitzende Susanne Lehmann-Breitbarth,
Schatzmeister Simon Voss
v.i.S.d.P.:
Susanne Lehmann-Breitbarth
Internet: www.judo.bs
www.facebook.com/sfveuropa
Redaktion:
Verein
Satz und Gestaltung:
Martina Wiehe
Anzeigen und Druck:
Lebenshilfe Braunschweig
gGmbH/Druckerei, Rautheim
Tel.: (05 31) 47 19-117.
Email: druckerei@lebenshilfe-
braunschweig.de
Erscheinungsweise: 2x im Jahr
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom
01.01.2020.
Fotos: Verein, privat
Alle Infos und weitere Details gibt's
auch auf unserer Website.



Wir stellen uns vor:

Unser Vorstand



Jennifer Ann Martin

Jenny ist seit September 2016 Mitglied im Vorstand des SFV Europa. Sie begann 1996 im Haselünner SV mit dem Judo, ist Trägerin des 1. Dan und besitzt eine Judo-trainer C-Ausbildung für den Bereich Wettkampfsport.

Beruflich ist sie als Personalberaterin in Hamburg tätig.



Susanne Lehmann-Breitbarth

Susanne ist seit dem Jahr 2018 unsere 2. Vorsitzende. Sie selbst hat zwar kein Judo betrieben, ist aber seit Jahrzehnten dank ihrer zwei Kinder sehr eng mit dem Judo-sport verbunden und unterstützt ihn seitdem intensiv. So ist ihr Sohn André als ehemaliges Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft und Olympionike von Rio 2016 einer unserer erfolgreichsten SFV-Athleten.



Simon Voss

Simon kümmert sich seit Februar 2012 im SFV-Vorstand um die Finanzen des Vereins. Judo betreibt er von Kindesbeinen an, genauer gesagt seit 1989. Er trägt den 3. Dan und war in den 1990er Jahren Mitglied im Bundeskader und Nationalmannschaft der Altersklassen u16 & u18. Anfang der 2000er kämpfte er in der Liga-Mannschaft des SFV. Simon besitzt eine Trainer C-Lizenz im Bereich Leistungssport.

Unsere Trainer



Marc Blödorn

Lizenz: Trainer A Leistungssport
Gruppen/Altersklassen:
LLZ-Gruppen Wettkampfsportler ab u15
Weitere Funktionen: Landestrainer Nachwuchs u15/u18 weiblich & männlich



Gottfried Burucker

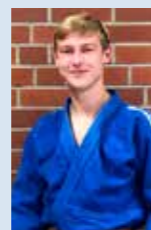
Graduierung: 6. Dan
Lizenz: Diplom-Trainer
Gruppen/Altersklassen: LLZ-Gruppen Wettkampfsportler u18/u21
Weitere Funktionen: Teamleiter der Nachwuchs-Landestrainer, Stützpunktleiter und -trainer des Landesleistungszentrum Judo beim SFV Europa Braunschweig



Julia Geiger

Judo seit: 2006
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u10/u12



Lars Geiger

Judo seit: 2006
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger und Breitensportler



Leon Grabenhorst

Judo seit: 2010
Graduierung: 2. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Leo Keuntje

Graduierung: 3. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Simon Kindler

Graduierung: 4. Kyu
Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Thorsten Krafft

Judo seit: 1990
Graduierung: 1. Dan
Lizenz: Trainer B Selbstverteidigung,
Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u15/u18



Andreas Mätzing

Graduierung: 3. Dan
Gruppen/Altersklassen:
Erwachsenen-Breitensportgruppe
(Anfänger und Fortgeschrittene von 18 bis 80 Jahren)



Anika Richter

Judo seit: 1993
Graduierung: 2. Dan
Lizenz: Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen: Breiten- und
Hobbysportler u12/u15



Julian Schade

Judo seit: 2000
Graduierung: 1. Dan

Gruppen/Altersklassen:
Wettkämpfer u15/u18



Tarek Scharifi

Judo seit: 2007
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Chiara Sixt

Judo seit: 2007
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Madeleine Voss

Judo seit: 1991. Graduierung: 1. Dan
Lizenz: Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen: Anfänger u9,
Breiten- und Hobbysportler u12/u15.
Weitere Funktionen im SFV: Jugendreferen-
tin für die Altersklassen u9/u12/u15.



Simon Voss

Judo seit: 1989
Graduierung: 3. Dan
Lizenz: Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen: Wettkämpfer
Jugend u18, Junioren u21 & Erwachsene



Melanie Wimmer

Judo seit: 2002
Graduierung: 1. Dan
Lizenz: Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen: Anfänger u9,
Wettkämpfer u9/u12/u15

Ehrenamtliche



Nadine Dittmann

Ansprechpartnerin
„Nein zu sexualisierter
Gewalt im Judo“



Sandra Gärtner

Presse- und Öffentlichkeitsbeauftragte



Martina Wiehe

Gestaltung und Druck
der Vereinszeitung

Landeseinzelmeisterschaft Altersklasse U18/U21

Osnabrück. Ende des Jahres, ist der Anfang der Saison. Unter diesem Motto stand das **letzte Wochenende des Januars.** Es versammelten sich alle motivierten Judoka um die begehrten Tickets zu den Norddeutschen Meisterschaften der jeweiligen Altersklasse zu erkämpfen.



Den Start machten die Jungs der U18. Hier ging Simon Kindler, allerdings mit etwas Untergewicht, in der Gewichtsklasse - 46kg an den Start. Nach 2 Kämpfen landete er auf dem 3. Platz und löste somit das Ticket für die nächste Meisterschaft.

In der gleichen Altersklasse startete auch Mathieu Dittmann in seiner neuen Gewichtsklasse - 73kg. Nach drei vorzeitigen Siegen im Pool, zog er als erster seines Pools ins Viertelfinale ein. Hier wartete sein Gegner aus Hildesheim, welchen er mit einem schönen Stand-Boden-Übergang zur Aufgabe zwingen konnte.

Im Halbfinale gegen Tom M. machte es Mathieu zum ersten Mal spannend. Der Kampf ging fast über die volle Kampfzeit, bevor Dittmann seine zweite und somit entscheidene Wertung mit Tai Otoshi machen konnte. Im Finale ließ er, sichtlich befreit von der Aufregung, noch mal sein ganzes Talent durchblicken, als er den körperlich stärkeren Gegner, nach ein paar Sekunden, bezwang. Auch hier war mit dem 1. Platz die Qualifikation zur Norddeutschen Meisterschaft gesichert.

Am darauffolgenden Tag waren die Mädels der U18 dran.

Hier starteten mit Svea Junius und Mayleen Dittmann gleich zwei in der Gewichtsklasse - 63kg. Beide konnten sich durch ihren jeweiligen Pool durchkämpfen, sodass beide ins Viertelfinale einzogen. Dort verlor Svea leider gegen Jule V. aus Osnabrück, die sehr schnell einen Angriff durchbringen konnte.

Mayleen dagegen siegte vorzeitig gegen Mia G. aus Elze

und traf somit im Halbfinale auf die Gegnerin von Svea. Auch in diesem Kampf ließ Mayleen nichts anbrennen und zog ins Finale ein. Systembedingt hieß dies aber, dass Svea nun ausgeschieden war und den 7. Platz belegte. Im Finale traf Mayleen dann auf eine Dauergegnerin aus Oyten. Gut auf den Kampfstil von ihrer Gegnerin eingestellt, gewann sie auch das Finale nach einigen Sekunden und belohnte sich somit mit dem 1. Platz.

Als letzte im Bunde startete Julia Geiger - 70kg. Aufgrund von unglücklichen Umständen startete sie in einer ungewohnten und höheren Gewichtsklasse. Davon nicht aus der Ruhe zu bringen, gewann sie den ersten Kampf souverän vorzeitig mit Ippon. In den beiden darauffolgenden Kämpfen war sie allerdings körperlich unterlegen und verlor beide Kämpfe vorzeitig. Am Ende hieß es aber 3. Platz und damit die wichtige Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften.

Alle haben gute kämpferische Leistungen gezeigt, auch wenn noch nicht alle ihre gewünschte Platzierung erreicht haben.



Mathieu und Julian



Von links nach rechts: Julia, Svea, Julian und Mayleen

Ehrung für die Judo-Region Braunschweig

Im Rahmen der NDEM U18/U21 in Lutten wurde die Judo-Region Braunschweig für die Ausrichtung der besten Norddeutschen Meisterschaft des Vorjahres ausgezeichnet. 2019 fanden die Qualifikationskämpfe für die Deutschen Meisterschaften U18/U21 in Lengede statt. „Wir freuen uns, bei unserer ersten derartigen Ausrichtung gleich überzeugt zu haben“, heißt es aus dem Orga-Team, „ohne die tatkräftige Unterstützung der Regionsvereine mit Equipment, men power und dem Betrieb der Kaffeebars wäre dies nicht möglich gewesen.“ Das Orga-Team bedankt sich nochmals bei allen Involvierten. Für die Judo-Region Braunschweig nahm Juli Schade den Wanderpokal aus den Händen des DJB-Gruppenkampfreferenten Klaus Lehmann entgegen. Über die Ehrung entschei-

den die bei den Gruppenveranstaltungen eingesetzten Kampfrichter*innen anhand eines Kriterienkatalogs.



4. Budo-Benefiz-Lehrgang des PSV Braunschweig

Am **Samstag, den 25.01.2020** fand der jährliche Benefizlehrgang des PSV Braunschweig e.V statt. So fanden sich 28 Teilnehmer und 5 Referenten im Dojo der Bereitschaftspolizei ein. In dem Lehrgang gaben die verschiedenen Kampfsportarten des Vereins einen Einblick in ihren Sport. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen begannen die jeweils 50 minütigen Einheiten im Aikido, Karate, Ju-Jutsu, Modern Arnis und Judo. **Wie bereits in den vergangenen Jahren wird die Teilnahmegebühr für diesen Lehrgang komplett gespendet. In diesem Jahr durfte sich das Kinderhospiz Löwenherz über 370 Euro freuen.**

Thorsten



BESCHIEDENHEIT



Siehe Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.

EHRLICHKEIT



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

FREUNDSCHAFT



Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst Du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

HÖFLICHKEIT



Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

RESPEKT



Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

HILFSBEREITSCHAFT



Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

SELBSTBEHERRSCHUNG



Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest.

MUT



Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

WERTSCHÄTZUNG



Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

ERNSTHAFTIGKEIT



Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Norddeutsche Einzelmeisterschaft U21 in Lutten

Visbeck. Am **15.02.2020** luden die Judo Tiger aus Visbek alle qualifizierten Judoka zu den Norddeutschen Einzelmeisterschaften ein.

Dieser Einladung folgte Nick Angenstein in der Gewichtsklasse -73kg. Nick wurde auf die Norddeutsche Einzelmeisterschaft gesetzt, da er bei dem Qualifikationsturnier bei der Deutschen Meisterschaft der Männer war. Dadurch musste er einen Vorkampf gegen jemanden aus dem gleichen Bundesland machen. In der an diesem Tag am stärksten besetzten Gewichtsklasse mit 13 Kämpfern siegte Nick im ersten Kampf ganz souverän vorzeitig gegen den Isenbüttler Kämpfer.

Im anschließenden Kampf ging es spitz auf spitz zu. Nach der regulären Kampfzeit konnte sich keiner der beiden Kämpfer durchsetzen, sodass es im Golden Score weiterging. Nach weiteren 4 Minuten Kampfzeit wurde Nick aber nach einem missglückten Angriff ausgekontert und verlor somit.

Angespornt durch diesen Kampf machte er in den darauffolgenden Kämpfen mit seinen Gegnern aus Hamburg und Niedersachsen kurzen Prozess. Im kleinen Finale stand ihm wiederum ein Gegner aus Hamburg gegenüber. Beflügelt von den starken Kämpfen vorher gewann er auch diesen wichtigen Kampf und konnte sich somit am Ende des Tages über den dritten Platz und die damit verbundene Qualifikation zu den Deutschen Einzelmeisterschaften der U21 in Frankfurt Oder freuen.

Im Anschluss gingen die Mädchen der U18 an den Start. Hier startete Julia Geiger in der für sie ungewohnten Gewichtsklasse -70kg. Der Auftaktkampf ging leider gleich an die altbekannte Gegnerin aus Niedersachsen verloren. Nach kurzer Pause und kurzer Fehleranalyse gewann sie aber den darauffolgenden Kampf gegen eine Gegnerin aus Georgsmarienhütte in kürzester Kampfzeit und konnte sich somit auf den dritten Platz vorarbeiten. Damit hat auch Julia die erhoffte Qualifikation für die Deutsche Einzelmeisterschaft erreicht.

Den Abschluss machte Mayleen Dittmann in der Gewichtsklasse -63kg. Als amtierende Meisterin waren auch dieses Mal die Erwartungen in der sehr stark besetzten Gewichtsklasse hoch.

Gleich bei ihrem ersten Kampf sah man schon, dass Mayleen ihrer Favoritenrolle gerecht wird, indem sie schnell und souverän gegen die Kämpferin aus Linden gewann. Auch im darauffolgenden Halbfinale gewann sie nach kurzer Kampfzeit.

Das Finale versprach Spannung, da ihre Gegnerin aus Bremen einen eher unkonventionelleren Kampfstil an den Tag legte. Allerdings ging Mayleen gut eingestellt auf die Matte, sodass sie nach der Hälfte der Kampfzeit ihre Gegnerin bezwungen hatte und sich somit über die Goldme-

daille freuen konnte. Alle Starter haben somit das Ziel der Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften erreicht.



Von links nach rechts: Mayleen, Julian und Julia

Am darauffolgenden Tag gingen die Jungen der U18 an den Start.

Hier begann Simon Kindler in der Gewichtsklasse -43kg. Im Auftaktkampf erkämpfte sich Simon rasch eine Führung, wurde aber im Laufe einmal unachtsam und verlor noch mit Ippon. Angespornt startete Simon in den nächsten Kampf. Nach anfänglichen starken Angriffen wurde er aber ausgekontert, sodass für ihn das Turnier leider schon vorbei war.

Im Anschluss ging Mathieu in der für ihn neuen Gewichtsklasse -73kg an den Start. Im Auftaktkampf konnte er sich schon mal an die ruppige Gangart dieser Gewichtsklasse gewöhnen. Nach kurzer Eingewöhnungsphase entschied Mathieu diesen Kampf gegen den Hamburger aber für sich. Im Halbfinale kam wiederum ein körperlich sehr starker Hamburger. Hier ging es Schlag auf Schlag, sodass Mathieu erst im Golden Score die entscheidende Wertung und den Sieg einfahren konnte. Damit wiederholte sich das Finale von den zuvor stattgefundenen Landesmeisterschaften. Mathieu hatte aber auch hier wieder die Nase vorn und konnte zwei Wertungen für sich erzielen, was den vorzeitigen Sieg bedeutete.

Damit konnte er sich im Vergleich um letzten Jahr noch mal um 2 Platzierungen steigern und am Ende des Tages verdient die Goldmedaille und die Qualifikation feiern.

Julian

Deutsche Meisterschaft U18 in Leipzig

Es ist das Event, auf das alle Wettkämpfer in dieser Altersklasse hinfiebern. Zeigt man hier gute Leistungen sind der Sprung in den Bundeskader und auf die Internationale Bühne der nächste Schritt, deswegen verspüren die Kämpfer natürlich einen besonderen Druck.

Den Start machte Mathieu Dittmann. Ohne sich groß vom Ambiente einschüchtern zu lassen siegte er nach einer knappen Minute gegen seinen Kontrahenten aus Potsdam. Auch im darauffolgenden Kampf behielt er die Nerven und siegte auch hier vorzeitig.

Im anschließenden Viertelfinale ging es Schlag auf Schlag, beide Kämpfer konnten eine Wertung für sich beanspruchen, ehe Mathieu einer Unachtsamkeit seinerseits zum Opfer fiel und verlor.

Durch das System bedingt dauerte es ein paar Stunden, bis Mathieu in der Trostrunde wieder ran durfte. Das bedeutete natürlich, dass man nicht abschalten durfte und die Konzentration über einen langen Zeitraum hochhalten musste.

Endlich bei seinem Kampf angekommen, ging Mathieu wieder hochkonzentriert auf die Matte. Sein Kontrahent war Medaillenfavorit aus Leipzig. Das bedeutete Heimvorteil gegen unseren Kämpfer.

Davon nicht aus der Ruhe zu bringen gewann Mathieu kurz vor Ende der regulären Kampfzeit mit Ippon, sodass es jetzt um den dritten Platz ging.

Auch der alles entscheidende letzte Kampf ging gut los. Beide Kontrahenten mussten sich an den Kampfstil des anderen erst einmal gewöhnen. Nach knapp 3 Minuten musste sich Mathieu aber leider geschlagen geben, sodass am Ende ein „undankbarer“ 5. Platz herausprang.

Zwillingsschwester Mayleen Dittmann war am Folgetag an der Reihe.

Auch sie ließ sich nicht von der großen Aufmachung verunsichern und siegte in ihrem ersten Kampf nach knapp 2 Minuten gegen eine Bottroperin. Sichtlich vom ersten Sieg beflügelt machte sie auch im zweiten und dritten Kampf kurzen Prozess mit ihren Gegnerinnen.

Im Halbfinale stand ihr dann die Favoritin aus München gegenüber. Nach anfänglichen guten Chancen und Angriffen musste Mayleen sich am Ende aber geschlagen geben. Damit stand sie im Kampf um den dritten Platz. Hier angekommen gab es direkt vom Vorkampf eine 10minütige Wettkampfunterbrechung wegen Diskussionen des anderen Kampfes. Hier die Aufmerksamkeit und Konzentration hochzuhalten wegen so einer schwachsinnigen Diskussion war leider schon die erste Hürde. Endlich im Kampf angekommen merkte man gleich, dass diese Pause Spuren bei Mayleen hinterlassen hatte, da sie nicht richtig in den Kampf finden konnte. Nach ca 2 Minuten verlor sie und belegte ebenfalls einen „undankbaren“ 5. Platz.

Am gleichen Tag startete auch noch Julia Geiger. Im ersten Kampf ließ Julia sich leider schnell überrumpeln und verlor. Sichtlich davon angestachelt im nächsten Kampf noch mal alles zu geben, kämpfte sie gut mit. Am Ende musste sie sich aber einer körperlich sehr starken Gegnerin geschlagen geben. Somit war sie ausgeschieden.

Auch wenn es dieses Mal keine Medaille gab, so konnte man sehen, dass wir in der deutschen Spitze mithalten und sogar die Favoriten schlagen können. Im nächsten Jahr sind noch alle dabei und die Karten werden dann neu gemischt.

Julian

Mayleen (ganz rechts) bei der Siegerehrung in Leipzig



U12 & U15 sammelten Wettkampferfahrungen beim internationalen Turnier in Osnabrück



Von links nach rechts: Jonathan, Marwin, Armin, Jacy, Melanie, Jana und liegend: Hannes

8. Februar 2020 / Osnabrück / Croco-Cup

Beim internationalen Crocodiles Cup in Osnabrück gingen insgesamt 670 Teilnehmer aus mehreren Nationen (u.a. den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Russland und Bulgarien) an den Start.

SFV-Europa-Trainerin Melanie Wimmer reiste mit einer kleinen Delegation an. Die Nachwuchsjudoka des SFV sammelten in engagierten Kämpfen Wettkampferfahrungen.

Dabei waren in der U12:

Jonathan Rathmann, Hannes Wichner, Jana Weiser, Jacy Zimmermann, Armin Mawlawi und Marwin Mawlawi

In der U15:

Lena Wendt, Judith Kindler, Nils Geiger



Nils (links) in seinem starken Kampf.

Am Sonntag, 8. März 2020 war Melanie mit der U15 in Godshorn am Start. Mit dabei waren Lena Wendt, Sophie Liffler und Nils Geiger.

Lena konnte bis 48 kg den 1. Platz erreichen, Sophie Liffler einen starken 2. Platz.

Nils zeigte sehr gute Ansätze in seiner neuen Kampfklasse, der U15, konnte sich allerdings nicht platzieren.



Lena



Sophie

Melanie Wimmer und Leon Grabenhorst waren sehr zufrieden mit den Leistungen ihrer Schützlinge bei diesem stark besetzten Turnier.



Löwencup in Godshorn

Der Löwencup in Godshorn am 7. und 8. März 2020 ist im Bereich der U12 ein stark besetztes Landessichtungsturnier.

Melanie und Leon sind am Samstag mit der U12 und Sören Wendt in der U18 nach Godshorn gefahren.

Alle SFV Europa Judoka haben sehr gut gekämpft und teilweise 6 Kämpfe absolviert, um ihre Platzierung zu erreichen. Die Kinder mussten sich zunächst in ihrem jeweiligen Pool für das Viertelfinale qualifizieren.

Ergebnisse von Samstag, 7. März 2020:

1. Platz: Jonathan Rathmann (- 24kg)

2. Platz:

Marwin Mawlawi (- 40kg)

3. Plätze:

Armin Mawlawi (- 32 kg) und Jana Weiser (- 34kg)

5. Platz:

Jacy Zimmermann (- 30kg)

Hannes Wichner (- 26kg) konnte sich diesmal nicht bis auf die vorderen Ränge vorkämpfen.



Zusätzlich startete Sören Wendt in der U18 in der Gewichtsklasse bis 66 kg und konnte sich nach erfolgreichen Kämpfen über die Bronzemedaille freuen.

Sören (rechts) versucht den Griff für seinen Harai-Goshi-Ansatz zu setzen.



Marwin (links)

Vizemeistertitel für Nick Angenstein

SFV Europa Judoka Nick Angenstein startete am Samstag, den 7.3.2020 in Frankfurt/Oder bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der U21 in der Gewichtsklasse bis 73 kg.

Nach Siegen über Michael Volz aus Berlin, Bastian Sauerwald aus Bottrop und Vincent Wieneke aus Leverkusen traf er im Halbfinale auf Jacob Pfeiffer aus Weimar.

Auch hier siegte er souverän und stand in seinem Finalkampf Dennis Mauer aus Berlin gegenüber.

Leider konnte er diesen letzten Kampf nicht für sich entscheiden und beendete dieses Turnier als Deutscher Vizemeister. Gratulation zu diesem starken Erfolg!

Nick Angenstein (ganz links) bei der Siegerehrung



Und dann kam Corona

Ab dem 14. März 2020 stellte der SFV Europa aufgrund der aktuellen Entwicklungen zum Coronavirus seinen gesamten Trainings- und Wettkampfbetrieb ein.

Mit diesem Vorgehen haben wir einen verantwortungsvollen Beitrag geleistet, um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen sowie unsere Sportler*innen, Mitglieder und Trainer*innen zu schützen.



Alternatives Training des BJC, SFV und LLZ BS
Start Montag, 18. Mai 2020



Der SFV unterwegs



Chiara

**Volle Fahrt voraus
Richtung Borkum**



Anika

**hält dem Sturm stand in
der Flensburger Förde**



Thorsten

**hängt mal ab
im „Greifhaus“**



Susanne

**lässt sich den
Weg weisen
auf Helgoland**



Leon

**Schwein
gehabt
in Cuxhaven**



Simon V.

**in Bratislava
„umgekehrte
Pyramide“**

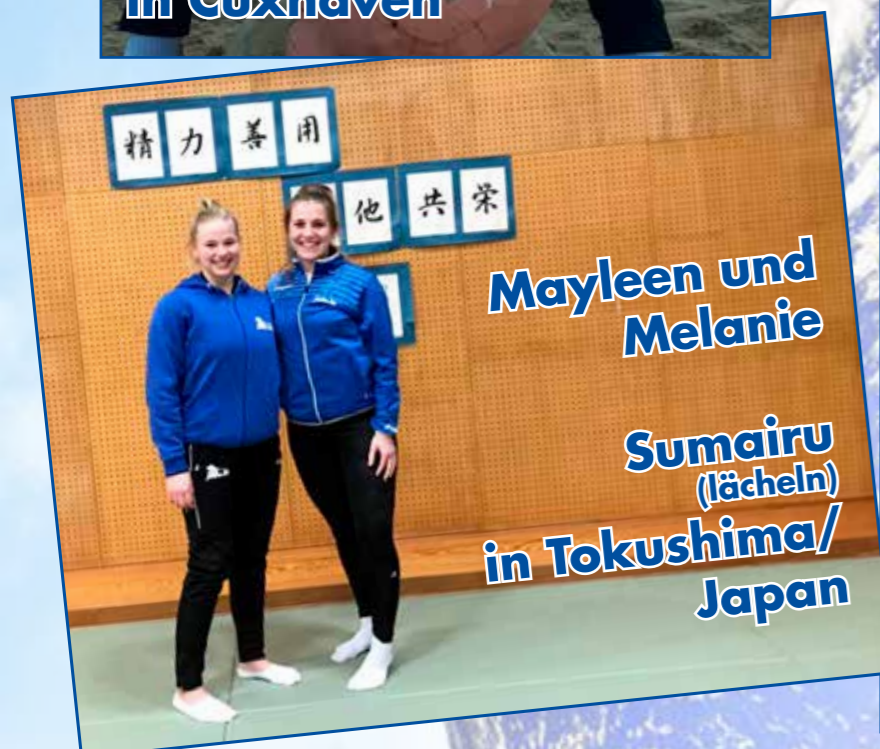


**Nils, Julia und Lars
auf dem Weg zum
„Barcelonaeer Fisch“**



André

**hoch hinaus
im Zillertal**



**Mayleen und
Melanie**

**Sumairu
(lächeln)
in Tokushima/
Japan**

Interview mit André Breitbarth

André ist unser Profi-Vorzeige-Judoka. Er wurde am 6. April 1990 in Gifhorn geboren und tritt in der Gewichtsklasse über 100 kg an. Der deutsche Jugendmeister von 2005 gewann bei den U17-Europameisterschaften 2006 die Silbermedaille. Nach zahlreichen Siegen bei Europa- und Weltmeisterschaften erreichte André bei den Europaspielen 2015 den siebten Platz, bei den Weltmeisterschaften in Astana platzierte er sich als Fünfter. Sogar in Rio bei den Olympischen Spielen 2016 war er dabei. Leider schied er in der ersten Runde aus.

Dieses Interview hat Leon Grabenhorst gehalten und es war nur eine Frage der Zeit, bis André in einem Interview auch für seinen Heimat-Verein Rede und Antwort stehen würde.



André und Leon

Das Interview wurde wegen Corona auf Abstand geführt.

Seit wann machst du Judo und wie bist du zum Judo gekommen?

Ich habe im Alter von 6 Jahren mit Judo angefangen. Das war 1996 in Leiferde bei Gifhorn. Zum Judo bin ich durch meine Schwester gekommen. Ich habe vorher Fußball gespielt und meine Schwester hatte schon Judo gemacht. Irgendwann habe ich bei einem Training von ihr zugeschaut. Als kleiner Junge hat mir das „raufen“ mit Anderen gefallen. Deswegen habe ich dann mit Judo angefangen.



André mit 11 Jahren

Eine Zeit lang habe ich Judo und Fußball gleichzeitig gemacht, bis ich dann irgendwann nur noch Judo gemacht habe.

Wie oft in der Woche hast du trainiert als Kind?

Als Kind habe ich zunächst 2-3 mal in der Woche trainiert. Da habe ich dann nur Judo gemacht.

Gab es eine Person, die dich besonders motiviert hat?

Es gab nicht „die“ eine Person, die mich motiviert hat. Vor allem mein eigener Wille gewinnen zu wollen, hat mich am meisten motiviert.

Judo bedeutet ja „der sanfte Weg“, hast du dir schon mal schwere Verletzungen zuzogen?

Ja, leider habe ich mich auch hin und wieder mal „schwerer“ verletzt. Wichtig ist, dass man dann genug Pause macht und nicht zu früh anfängt. Auch wenn es schwer fällt. Aber auch während jeder Verletzung gibt es etwas, an dem man trainieren kann. Je nach Möglichkeit und Erlaubnis des Arztes natürlich.

Gab es Zeiten, wo du überlegt hast, mit dem Judo aufzuhören?

Zum Glück hatte ich diese Phase nur einmal, als ich 16 Jahre alt war. Als ich mich 2006 nach den Europameisterschaften verletzt habe, habe ich ein wenig die Lust am Judo verloren. Irgendwann hat mir das Kämpfen jedoch so sehr gefehlt, dass ich mich wieder motivieren konnte. Zum Glück! 😊

Was motiviert dich am Sport Judo?

An Judo gibt es sehr vieles, das mir Spaß macht. Es ist sehr vielseitig. Man muss an allen Bereichen trainieren. Es ist ein Sport für jung bis „alt“. Aber um es kurz zu fassen, macht es mir einfach Spaß zu kämpfen. 😊

Wie fühlst du dich vor dem Kampf, wenn du weißt, der nächste Gegner ist richtig gut?

Ich habe mich vor jedem Kampf etwas „aufgeregt“ gefühlt. Egal wie „gut“ oder vermeintlich „nicht so gut“ ein Gegner war. Ich habe mir immer gesagt, dass ich einen Gegner nie unterschätzen darf. Im Judo kann sehr schnell, sehr viel passieren. Da gibt es viele Kämpfe die man als Beispiel nehmen könnte.

Aber zu deiner Frage: Egal, wer vor mir stand, ich wollte immer gewinnen und war motiviert. Auch wenn ich gegen Teddy Riner kämpfen musste.

(Teddy Pierre-Marie Riner ist ein französischer Judoka. Er ist 2,05 Meter groß und wiegt ungefähr 130 kg. Anmerkung Redaktion) In solchen Kämpfen kann man sich einfach sagen, man hat nichts zu verlieren und kann einfach kämpfen und Spaß haben. Aber natürlich sollte man auch dann nicht einfach drauflosrennen.

Gibt es eine spezielle Ernährung die du vor großen Wettkämpfen einhältst?

Da ich im Schwergewicht gekämpft habe, brauchte ich zum Glück nicht in der Weise auf die Ernährung achten, dass ich abnehmen musste, um mein Gewicht zu haben. Vor Wettkämpfen habe ich meine Ernährung

nicht wirklich großartig geändert, da ich mich auch außerhalb der Wettkampfzeit gut ernährt habe, da ich ja jeden Tag trainieren musste und da auch fit und bei Kräften sein musste. Natürlich habe ich auch mal Pizza und Eis gegessen, dann aber nach dem Wettkampf bzw. dem Training.

Wie bist du zum SFV Europa gekommen?

Ich habe zunächst in meinem Heimatdorf Leiferde beim SV Leiferde mit Judo angefangen. Da ich nach und nach besser wurde und immer mehr Judo machen bzw. an größeren Wettkämpfen teilnehmen wollte, bin ich dann zum MTV Isenbüttel gewechselt und dann irgendwann zum SFV Europa gekommen. Diesen Weg ist meine Schwester schon vor mir gegangen und ich bin ihr quasi gefolgt.

Du hast es 2016 bis nach Rio zu den Olympischen Spielen geschafft, was war das für ein Gefühl für dich, als du erfahren hast, dass du da hin fahren darfst?

Ich habe mich natürlich riesig gefreut darüber. Schließlich waren die Olympischen Spiele das Ziel, das ich erreichen wollte. Natürlich war es dann auch mein Ziel eine Medaille zu gewinnen. Das hat leider nicht geklappt. Aber ich werde die Spiele immer als eine tolle und glückliche Erfahrung in Erinnerung behalten.



Vor einem riesigen Publikum in Rio.

Was für einen Beruf übst du aus und wie kannst du das zeitlich mit Judo und Freizeit vereinbaren?

Ich bin Polizist bei der Landespolizei Niedersachsen und arbeite in der Innenstadt von Hannover. Während meiner Karriere war ich in einem Sportförderprogramm der Polizei, in dem ich den Sport und die Arbeit optimal miteinander verbinden konnte. Ich wurde für alle Trainingslager und Wettkämpfe freigestellt und musste in der Woche nicht voll arbeiten, sodass ich auch noch gut trainieren konnte.



Im Juni 2016 als Gast-Trainer beim SFV Europa

Für welche drei Dinge in deinem Leben bist du am dankbarsten?

Das ist eine schwere Frage. Ich bin für vieles dankbar und kann schwer sagen, welches sozusagen die Top 3 sind. Natürlich für meine Familie, die mich immer unterstützt. Für all die Erfahrungen, die ich im Judo gemacht habe. Aber vor allem, dass ich gesund und munter bin :)

Hast du Vorbilder im Judo, die dich maßgeblich inspiriert haben?? Wenn ja, wer wäre es und warum?

Es gab kein spezielles Vorbild. Es gab bzw. gibt viele Judokas, bei denen ich mir die ein oder andere Sache versucht habe abzuschauen.

Was war früher dein liebstes Schulfach?

Sport 😊! Aber auch Biologie, Mathe und Geschichte haben mir Spaß gemacht. Mathe aber auch nur solange, bis in den Aufgaben mehr Buchstaben als Zahlen drin vorkamen. 😊

Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest?

Da könnte ich diese und die nächste Frage fast zusammenfassen. Wer mich kennt weiß, dass ich im Grunde fast wunschlos glücklich bin. Ansonsten würde ich versuchen mit dem Geld die Welt in vielen Bereichen zu verändern bzw. besser zu machen. Sei es mit kleinen oder großen Dingen.

Wenn du 3 Wünsche frei hättest, welche wären es?

Gesund bleiben, ein glückliches Leben und viel Spaß im Leben haben.

Ich danke dir für das Interview.

Leon



„Corona- Outdoor-Training“

Trotz außergewöhnlicher Umstände zu Corona-Zeiten, fand die jährliche Gürtelprüfung statt

Das Trainergespann des SFV Europa und des BJC bot ihren Judoschützlingen trotz der schwierigen Gegebenheiten die Möglichkeit, die „Gürtelprüfung“ abzulegen.

Insgesamt stellten sich fast 80 Kinder der Vereine des SFV Europa, des BJC und des TSV Meine dieser Herausforderung. Sie legten ihre Prüfungen zum jeweils nächsten Kyu-Grad von weiß-gelb bis grün erfolgreich ab.



Den Athleten gratulieren wir zu dieser schönen Leistung und bedanken uns ausdrücklich bei allen beteiligten Trainern bei der Ausgestaltung dieser doch ungewöhnlichen Prüfung. *red*



Endlich wieder Erwachsenen-Training

Nachdem wir für unsere Nachwuchsjudoka seit Wochen das Outdoortraining organisierten und begleiteten, startete dann auch am **21. Juli** endlich wieder die erste Indoor Einheit. Unter gewissen Auflagen und in einer definierten Gruppengröße von maximal 30 Teilnehmern ging es zurück auf die Tatami. Anfänglich noch ohne Anfassen und mit Mindestabstand konnte man sich aber wieder

an die ersten Bewegungsabläufe auf der Judo-matte gewöhnen. Gerade nach einer so langen Pause ist es wichtig sich langsam wieder an die Bewegungen zu gewöhnen, ohne zu überhasten, um Verletzungen vorzubeugen. In den darauffolgenden Wochen wurden die Bewegungsläufe wieder eingeschliffen und erste Partnerübungen und Würfe durchgeführt. *Julian*



Melanies Fitness- und Ernährungs-Tipps



Wer kennt es nicht? An einem heißen Sommertag greift man meist zu einem kühlen, erfrischenden Eis. Auf warme, deftige Gerichte hat man oft keinen Appetit. Ich habe genau das richtige Rezept, um einen gesunden Mittelweg zu wählen. Eine Smoothie-Bowl.

Von Smoothies haben wahrscheinlich bereits alle gehört. Ein Getränk aus gemixten Obst. Allerdings ist eine Smoothie-Bowl nicht zum Trinken, sondern zum Löffeln. Man kann es mit einem luftigen, cremigen Mousse vergleichen. Gerade wenn man bei der Wahl der Lebensmittel auf Tiefkühllobst zurückgreift, kommt es dem Geschmack eines Eis sehr nah.

Tropical Smoothie Bowl

Zutaten für 3 Portionen

- 1 frische Mango oder 200 g Tiefkühl-Mango
- 90 g Ananas (TK)
- 40 g Kichererbsen
- 1 Kiwi
- 1 Passionsfrucht
- Saft einer Limette
- 80 ml Kokosmilch
- 160 ml Milch (1,6 % Fett) oder Milchalternative
- 120 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett) oder Joghurtalternative

Toppings nach Wahl

Nach Bedarf: Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Ahornsirup) oder auch Proteinpulver



Frisches Obst schälen und in Stücke schneiden, Passionsfrucht aufschneiden und Frucht mit einem kleinen Löffel ausschaben.

Für mich ist die Bowl meist schon süß genug. Wer es allerdings etwas süßer mag, kann gerne mit einem Süßungsmittel seiner Wahl nachhelfen.



Anschließend alles in einen Mixer geben (Alternativ einen Pürierstab nutzen) und kurz mixen. Achtung. Einige Mixer haben eine Tiefkühlfunktion, bei der man gefrorene Lebensmittel zerkleinern kann. Falls du diese Funktion nicht hast, lass das Obst vorher antauen.

Alles nochmal gut durchmixen und anschließend in Schalen geben. Man kann die Smoothie-Bowl nach belieben toppen. Ich nutze meist Kokoschips, Müsli, Gojibeeren oder frisches Obst. Aber da kann jeder schauen, was er gerne mag.

Kokosmilch, Joghurt, Kichererbsen, den Saft einer Limette und Milch dazugeben. Keine Angst, die Kichererbsen schmeckt man später nicht raus.

Smoothie-Bowls sind wahnsinnig vielseitig. Wer kein Fan von Tropischen Obst ist, kann es gerne mit anderen Obstsorten probieren.

Ich gebe immer noch gerne einen Löffel Proteinpulver mit Vanillegeschmack hinzu. Man kann auch Vanillemark oder Vanillezucker nehmen.

Eine Smoothie-Bowl mit Himbeeren, Erdbeeren und Banane gehört auch zu meinen Favoriten.



Judospaß kontaktlos im Park

Zwei Vereine und das Leistungszentrum bilden gemeinsame Gruppen.

Von Ute Berndt

Braunschweig. Die Idee wurde schon zuvor geboren, doch die Corona-Krise hat die Umsetzung beschleunigt. Braunschweigs Judoka trainieren nun seit einer Woche mit großem Spaß vereinsübergreifend im Bürgerpark zusammen. Trainer des BJC, des SFV Europa und des Landesleistungszentrums Braunschweig kümmern sich gemeinsam um rund 130 Kinder und Jugendliche in 19 kleinen Trainingsgruppen von den Anfängern bis zu den Kaderathleten.

„Wir haben erstmal gesammelt, wer Interesse hat, und dann die Gruppen gebildet“, erzählt BJC-Jugendkoordinator Holger Löhner. Durch die gemeinsamen Trainingseinheiten könnten nun noch homogenere Gruppen gebildet werden, nennt er einen Vorteil – leistungsmäßig, aber auch räumlich. „Unter Corona-Bedingungen soll man ja keine Fahrgemeinschaften bilden.“

Die Verantwortlichen diskutieren schon seit geraumer Zeit, ob sie ihre Kräfte nicht auch im Trainingsbetrieb bündeln können, berichtet er. Die jüngeren Trainer der beiden Klubs seien untereinander befreundet. „Und am Landesstützpunkt trainieren die Leistungssportler sowieso zusammen.“ Auch Kampfgemeinschaften von BJC und SFV existieren bereits in manchen Altersklassen.

Neu ist eine altersklassenübergreifende Leistungs-Mädchengruppe, die unter der Regie von Melanie Wimmer von SFV und Landesstützpunkt sowie Claire Seidel vom BJC trainiert und über die Corona-Zeit



Diese junge Gruppe Judoka hat im Park vor der Halle an der Eisenbütteler Straße Spaß am Training unter Corona-Regeln.

FOTO: PETER SIERIGK

hinaus Bestand haben soll.

„Zumindest einmal pro Woche wollen wir den Mädchen die Gelegenheit geben, unter sich zu trainieren“, erläutert Löhner. Der Vereinsverantwortlichen erhoffen sich dadurch, die Kämpferinnen länger bei der Stange halten und an den Sport binden zu können. Es gebe nur wenige Mädchen, die Wettkampfsport betreiben wollen, sagt der BJC-Trainer und bedauert: „So sind meist nur ein, zwei Mädchen in den Jungengruppen – und wenn sie in den Jugendbereich kommen, hören sie

oft auf.“ Nach einer Woche mit täglichem Trubel im Park gegenüber dem BJC-Dojo ist er zufrieden mit der Kooperation: „Das ist jetzt durch Corona angestoßen worden, aber wir wollen es fortführen.“

Auch die erwachsenen BJCer und die Wettkampfsportler hatten vergangenen Montag mit Athletikeinheiten im Park begonnen. Ab dieser Woche dürfen sie wieder in ihre Halle. Da ist zwar immer noch kein Kontakt erlaubt, aber die Gerätschaften für judoaffineres Training sind vorhanden.