

# Mitgliederzeitung vom SFV Europa

Sportförderverein Europa e.V. im Polizei SV Braunschweig

# 04

Winter 2022



[www.judo.bs](http://www.judo.bs)

[www.facebook.com/sfveuropa](https://www.facebook.com/sfveuropa)

[www.instagram.com/sfv\\_europa](https://www.instagram.com/sfv_europa)



## Wusstet Ihr ...



... die „Geburtsstunde“ des Judo war im Jahre 1882. Der junge Jigoro Kano gründete in Tokio die Schule zum Studium des sanften Weges, den Kodokan, der auch heute noch als Zentrum des Judosports auf der ganzen Welt gilt. Die von Jigoro Kano aufgestellten moralischen Prinzipien unterschieden sich grundlegend von den bisherigen Kampfsportkünsten. War es bisher das Ziel, einen „Gegner“ nach Möglichkeit kampfunfähig zu machen, stand nun neben der eigenen körperlichen und geistigen Vervollkommnung das Wohl des Partners im Vordergrund.

Das moralische Prinzip vom gegenseitigen Helfen und Verstehen regelt noch heute das Verhalten der Judoka auf der Matte.

Denn nur derjenige, welcher Rücksicht und Fairness gegenüber seinem Partner walten lässt, wird immer einen Partner finden. Judo ohne einen Partner hingegen ist undenkbar.

## Der SFV Europa sagt

# NEIN

zu sexualisierter Gewalt im Judoport.

Ihre / Eure Ansprechpartnerin ist:

## Nadine Dittmann

Telefonnummer (0 53 63) 80 87 67



## Kontakt zum SFV

In Verbindung treten könnt ihr mit uns über die Geschäftsstelle des PSV Braunschweig, am besten per Telefon oder Mail:

**Vereinshotline:** (05 31) 2 33 96 93 | **E-Mail:** geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

**Der SFV Europa online & digital:** [www.judo.bs](http://www.judo.bs) | [www.facebook.com/sfveuropa](https://www.facebook.com/sfveuropa) | [www.instagram.com/sfv\\_europa/](https://www.instagram.com/sfv_europa/)



## Verkaufs-Ecke

Aus dem Anzug rausgewachsen?  
Der Gürtel zu eng?

### Judo-Anzug blau

Danrho, Gr. 150 25,- Euro  
ProTouch, Gr. 160 35,- Euro

### Judo-Anzug weiß

Moskito, Gr. 150 50,- Euro  
Moskito, Gr. 170 65,- Euro

### Gürtel

weiß-gelb, gelb-orange, orange, orange-grün  
und grün – Länge 220 cm jeweils 3,00 Euro

### Judo-Anzug weiß

Adidas (J650), Gr. 210 20,- Euro  
Dax, Gr. 140 20,- Euro

### Gürtel

weiß  
1,50 / 160 / 220 cm jeweils 1,00 Euro

**Fragen Sie für diese Anzüge und Gürtel bei den Trainern der Dienstags-Gruppe.**

Liebe Sportler\*innen, SFV-Mitglieder und Eltern,

## Who is Who – unser Verein stellt sich vor

nachdem das Intro unserer bisherigen Vereinszeitschrift aus Grußworten unseres Vorstandes bestand, stellen sich hier ab sofort die in unserem Verein engagierten Menschen vor. Damit ihr einen besseren Eindruck davon bekommt, wer eigentlich eure Trainer sind, wer die Strippen im Hintergrund zieht und den Laden auch sonst am Laufen hält.



Den Anfang machen wir, **Madeleine & Simon Voss**. Wahrscheinlich habt ihr uns in letzter Zeit eher selten in unserem Dojo oder als Betreuer auf Turnieren gesehen was daran liegt, dass wir vier Jahre im Ausland – genauer gesagt im schönen Bratislava in der Slowakei – gelebt haben. Da wir aus der Region Braunschweig kommen, sind wir seit August zurück in unserer alten neuen Heimat. Wir betreiben den Judoport seit über 30 Jahren und sind ihm von Kindesbeinen an verbunden. Bereits als Jugendliche haben wir angefangen, uns in unserem Verein in verschiedenen Funktionen und Tätigkeiten zu engagieren. Und wie ihr euch sicherlich denken könnt, hat uns der Judoport auch als Paar zusammengeführt.

Madeleine ist seit vielen Jahren Kinder- und Jugendtrainerin bei uns im SFV, betreut unsere Sportler auf Wettkämpfen und kümmert sich außerdem um organisatorische Aufgaben wie die Bestellung von Judopässen und Prüfungsunterlagen. Simon ist ebenfalls Trainer und darüber hinaus seit zehn Jahren als Schatzmeister Teil unseres Vereinsvorstands. Neben seiner Tätigkeit als „Finanzer“ pflegt er zum Beispiel unseren Online-Auftritt und teilt sich insgesamt die Vorstandsaufgaben mit seiner Mitstreiterin Susanne (unsere 2. Vorsitzende). Auch während unserer Zeit in der Slowakei sind wir unserem Sport und dem Verein treu geblieben und haben dank digitaler Tools viele Aufgaben aus der Ferne managen können. Trotzdem: nichts ersetzt das persönliche Engagement und die Präsenz vor Ort, insbesondere in einem „Kontakt“sport wie Judo. So steht Madeleine bereits seit einigen Wochen wieder als Übungsleiterin auf der Matte und verstärkt unser Trainerteam. Auch Simon wird ab 2023 wieder als Trainer einsteigen und sein Engagement für die abseits der Matte anfallenden Aufgaben wieder verstärken.

Wir sind froh, dass nach allen coronabedingten Schwierigkeiten in 2020 & 2021 seit diesem Jahr wieder ein weitestgehend normaler Vereinsbetrieb mit regelmäßigem Training, der Teilnahme an Turnieren & Lehrgängen usw. ohne Einschränkungen möglich war und ist. Übrigens: falls auch ihr euch vorstellen könnt, uns im Vereinsleben zu unterstützen, kommt gerne auf uns zu. Wir sind immer auf der Suche nach helfenden Händen für die verschiedensten Aufgaben und ehrenamtlichen Tätigkeiten. Hierzu zählen zum Beispiel Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, die Organisation von Aktivitäten außerhalb der Judomatte wie Ausflüge, Vereinsfeste und vieles mehr. Dafür müsst ihr selbst kein Mitglied im Verein sein. Möglichkeiten, mit uns in Kontakt zu treten, findet ihr auf Seite 2 dieses Heftes.

Insofern freuen wir uns darauf, euch als Sportler und Eltern demnächst auch einmal persönlich zu treffen oder euch vielleicht sogar als engagierte „Kollegen“ begrüßen zu dürfen.

Sportliche Grüße  
Madeleine und Simon

### Inhalt

Verschiedenes	2
Who ist who...	3
Kaderlehrgang in Schwerin	
Düsseldorfer Open Gürtelprüfung	4
Niedersachsen-Derby Tiger-Cup in Lutten	5
Tiger-Cup in Lutten Tuzla-Cup in Berlin Trainerlehrgang	6
Landesmeisterschaften u15 Sommerferien-Training	7
Benefiz-Budolehrgang vom PSV	8
Landeseinzelmeisterschaft u18/u21 Norddeutsche Meisterschaft	9
Bayer-Cup Landes-Mannschafts-Meisterschaft Moderne Selbstverteidigung	10
Vorstellung Hannes Schneider Ranglistenturnier Hobbygruppe beim Bowling	11
Rezept	12
Verabschiedung Gottfried Burucker	13
Deutscher Polizei-Meister Jump-House	14
Isenbütteler Weihnachtsturnier Jahresabschluss-Training	15
SFV in Person	16

### Impressum

Herausgeber:  
SFV Europa Braunschweig  
1. Vorsitzende (z.Zt. vakant),  
2. Vorsitzende Susanne Lehmann-Breitbarth,  
Schatzmeister Simon Voss  
v.i.S.d.P.:  
Susanne Lehmann-Breitbarth  
Internet: [www.judo.bs](http://www.judo.bs)  
[www.facebook.com/sfveuropa](https://www.facebook.com/sfveuropa)  
Redaktion:  
Verein  
Satz und Gestaltung:  
Martina Wiehe  
Druck:  
Lebenshilfe Braunschweig  
gGmbH/Druckerei, Rauthheim  
Tel.: (05 31) 47 19-117.  
Email: [druckerei@lebenshilfe-braunschweig.de](mailto:druckerei@lebenshilfe-braunschweig.de)  
Erscheinungsweise: ca. 3x im Jahr  
Fotos: Verein, privat, pixabay

Alle Infos und weitere Details gibt's auch auf unserer Website.



## Kaderlehrgang u18 männlich in Schwerin

Am **25. März 2022** versammelten sich die Kader aus Mecklenburg-Vorpommern sowie Gäste aus Lübeck und Braunschweig zu zwei gemeinsamen Trainingstagen in Schwerin. Unter der Leitung von Hannes, Gottfried und Peter wurde größtenteils Kämpfen mit technischen Aufgabenstellungen, Situationsrandoris und Randoris geübt.



Leon (SFV), Lennart und Liam (BJC) beim „Männerfrühstück“ mit Gottfried



## 3. Düsseldorf Open



Am **Samstag, 2. April 2022**, fanden die Düsseldorf Open statt, ein Bundessichtungsturnier für die weibliche u16, bei dem auch Athletinnen aus dem Ausland an den Start gingen. Nach einem starken Wettkampf-

tag mit insgesamt sieben Kämpfen konnte Lena sich die Bronzemedaille sichern. Im Kampf um Platz 3 traf Lena auf Luna Semoud vom Judo-Verband Sachsen, gegen die sie in der Hauptrunde noch verloren hatte. Im kleinen Finale behielt sie die Nerven und konnte sich mit einer Medaille belohnen. Damit hat sich Lena nach ihrer Medaille beim bundesweiten Georg-Knorr-Cup im März in Berlin, wo sie ebenfalls Bronze gewann, bereits die zweite Medaille bei einem Bundessichtungsturnier in 2022 erkämpfen können. Wir gratulieren zu diesen Leistungen und wünschen viel Erfolg für die anstehenden Wettkämpfe.

## Lars Geiger besteht Schwarzgurt-Prüfung

In der Woche vor Ostern nutzten zwölf Judoka die Ferienzeit, um sich auf ihre Prüfung zum 1. Dan vorzubereiten. Einer von ihnen war SFV-Athlet und -Trainer Lars Geiger. Beim Kompaktlehrgang wurden die Prüfungsinhalte unter der Leitung der NJV-Prüfungsreferenten vier Tage lang eingeübt, verbessert und verfeinert. Der Fokus lag auf den relevanten Stand- und Bodentechniken, der Nage no kata und auf den individuellen Spezialtechniken der Dananwärter\*innen.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich nicht nur lernwillig und bewegungsfreudig, sondern auch gut vorbereitet. So konnten alle Prüflinge schon vorzeitig das Ziel erreichen und ihre Schwarzgurtprüfung am letzten Lehrgangstag erfolgreich ablegen. Wir gratulieren Lars zum Bestehen der Prüfung zum 1. Dan.



Unser Trainer Julian kämpft auch in der Bundesliga. Darum werden hier auch immer mal Infos über die Bundesliga-Mannschaft vom BJC erscheinen.

## BJC entscheidet Niedersachsen-Derby für sich

**21. Mai 2022 im Dojo vom BJC.**

Mehr Spannung geht nicht. Im Niedersachsen-Derby der 2. Bundesliga lieferten sich der Braunschweiger Judo Club e. V. und der SV Nienhagen bis zum Schlusskampf ein packendes Kopf-an-Kopf-Rennen.

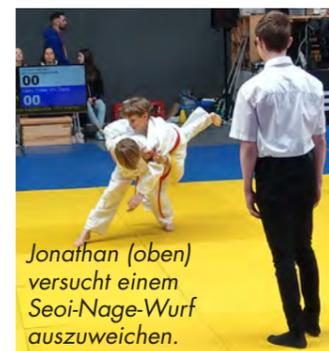
Beim 8:6-Endergebnis nahm das bessere Ende die Gastgebermannschaft vom BJC, die beim Heimpublikum im Dojo an der Eisenbüttler Straße für Begeisterung sorgte und sichert sich 2 Punkte.



Foto: 1JCMG/Christoph Kawan

## SFV und BJC erfolgreich auf Tiger-Cup in Lutten

**28./29. Mai 2022.** Die Judoabteilung des Rot-Weiß Visbek e.V. veranstaltete nach zwei Jahren Coronapause ihren ersten **Tiger-Cup** mit riesigem Erfolg in Lutten. Zu diesem Event kamen über 700 Teilnehmer aus fast 100 Vereinen, die aus dem gesamten Bundesgebiet anreisten. Ein Teilnehmer- und Besucherrekord wurden damit erreicht. Im Vorfeld wurden alle Wettkämpfer, Trainer und Gäste auf die Coronaproblematik hingewiesen und um vorherige Tests gebeten.



Jonathan (oben) versucht einem Seoi-Nage-Wurf auszuweichen.

Am Samstag kämpfte die Jugend U13 und U18 und am Sonntag dann die Jugend U10, U15, die Männer und Frauen. Bronze für Mantas Ostermann bis 43 kg und jeweils Platz 5 für Armin und Marwin Mawlawi bis 50 und bis 60 kg.

Bronze für Jonathan Rathmann bis 30 kg und einen 5. Platz für Jana Weiser bis 40 kg. Keine Platzierung aber einen Sieg erreichte Jacy Zimmermann bis 40 kg. In der U10 gab es Silber für Yago Behnken und Alexander Rathmann. Gold konnte Mats Titscher für sich holen.



Von links nach rechts: Bennet, Jenne, Maximus, Jacy (SFV), Louisa, Jana (SFV), Mia, Sören als Trainer, Lucien, Jonathan (SFV) und Hendrik.



## Tiger-Cup

Bei den Männern und Frauen gab es folgende Platzierungen:

1. Platz: Julian Schade (SFV Europa)
2. Platz: Cornelius Rathgen, Lilian Hartmann und Claire Seidel
3. Platz: Florian Hahn und Laetitia von Webern

„Senioren“ von links nach rechts:

Oben: Cornelius Rathgen, Julian Schade, Eyke Ehrenberg.  
Unten: Lilian Hartmann, Claire Seidel, Laetitia von Webern und Florian Hahn

## Erlebnisreiches Pfingstwochenende in Berlin

„25. Int. Tuzla Cup 2022 - Saturday“ Nach der erfolgreichen Teilnahme am International Tuzla Cup verbrachte ein Teil unserer jugendlichen Wettkämpfer auch den Rest des langen Pfingstwochenendes in Berlin.

Sonntag ging es bei strahlendem Sonnenschein zunächst zum Sightseeing. Anschließend wurde im Eiscafe und auf dem Tretboot gecilled. Abends war Teamwork gefragt, um im #labyrinth Berlin die Geheimnisse von Leonardo da Vinci rechtzeitig zu entschlüsseln.

Am Montag und Dienstag standen dann beim Trainingscamp des AC Berlin Judo interessante Technikeinheiten mit Dino Pfeiffer und Jürgen Klinger sowie zahlreiche, schweißtreibende Randori auf dem Programm.

Alle waren mit großem Einsatz dabei und so verlief dann auch die Rückfahrt nach Braunschweig angenehm ruhig und entspannt.



Von links nach rechts: Mats, Lena (SFV), Liv Grete, Felix und Jarne

## Trainerlehrgang

Bereits Anfang des Jahres 2022 haben Julia, Lars und Leon das Modul „Judo Grundlagen“ der Trainer-C-Ausbildung absolviert. Für Julia und Leon war der zweitägige Lehrgang in Hannover ein weiterer Schritt zur Lizenz, für Lars war es bereits der Letzte.

Die Trainer C-Ausbildung ist mit 120 Stunden die umfangreichste im NJV-Programm. Inhaltlich dreht sich alles um die Frage: Wie gelingt es, einen guten Judounterricht zu gestalten?

Dazu gehören intensive Kenntnisse der Judo-Grundlagen ebenso, wie die Grundbegriffe der Unterrichtsplanung und Methodik. Ergänzungstraining (Gymnastik, Spiele etc.) wird ebenso vermittelt, wie die Hinführung zum Wettkampf und der Umgang mit auffälligen Kindern.

Zum Erreichen der C-Lizenz müssen in der Regel fünf Module absolviert werden, die jeweils 2 bis 7 Tage dauern.



Julia, Lars und Leon in Hannover nach einem intensiven Training während des Lehrgangs.

## Braunschweiger Judoka erfolgreich bei den Landesmeisterschaften u15

Im Juni sowie Anfang Juli fanden die Landes- und Norddeutschen Meisterschaften der Mädchen & Jungen in der Altersklasse u15 statt. Dabei präsentieren sich sowohl unsere SFV-Wettkämpfer als auch die Sportler unseres Partnervereins BJC in guter Form und konnten zahlreiche Medaillen und vordere Platzierungen erkämpfen.

Am 12. Juni stellten alle Judoka des SFV Europas und des Braunschweiger JCs ihr Judokönnen bei den Landeseinzelmeisterschaften unter Beweis. Mit guten kämpferischen Leistungen und vielen guten Ansätzen belohnten sich die meisten Judoka mit der Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften.

Drei Wochen später ging es dann bei den Norddeutschen Meisterschaften in Norderstedt weiter. Auch hier zeigten sich die Athleten von #judoinbraunschweig alle gut motiviert! Auf der für diese Altersklasse höchsten Meisterschaftsebene konnten alle mindestens eine ihrer Begegnungen gewinnen. Am Ende reichte es für drei Medaillen und zahlreiche 5. und 7. Plätze: Vizemeister wurden Loui-

sa (BJC, -36 kg) und Mats (BJC, -50 kg) Bronze konnte sich Armin (SFV, -50 kg) sichern Fünfte Plätze gingen an Jana (SFV, -40 kg), Jarne (BJC, -46 kg), Philipp (BJC, -60 kg) und Nils (SFV, +66 kg).



Das Team #judoinbraunschweig bei der NDEM u15

## Braunschweiger Judo-Nachwuchs auch in den Ferien fleißig

Zahlreiche Nachwuchswettkämpfer\*innen vom SFV sowie von unserem Partnerverein Braunschweiger JC nutzten die von Niedersächsischer Judo-Verband e.V. angebotenen Trainingslager auf Borkum und in Hannover.

Im ChampCamp stand für die Jüngeren zunächst neben zahlreichen schweißtreibenden auch eine Woche Inselfeeling mit Sonne, Strand und Meer auf dem Programm. Zum

Abschluss wurden Jonathan (SFV) und Lucian (BJC) mit dem Nachwuchskader-Pferdchen ausgezeichnet.

Eine Woche später trainierte der Förderkader U13 sowie die U15 beim Sommercamp am Olympiastützpunkt in Hannover. Hier waren acht Braunschweiger Judoka am Start, die am Dienstag und Donnerstag noch jeweils von einer Vereinsbusladung Tagesgäste unterstützt wurden.



## Benefiz-Budolehrgang im PSV Braunschweig

Am **Samstag, dem 27. August 2022** fand nach 2-jähriger Pause der 6. Benefiz-Budolehrgang im Polizeisportverein Braunschweig statt. Dieser Lehrgang wurde vor 8 Jahren zum ersten Mal von den Kampfsportabteilungen des PSV veranstaltet. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Austausch zwischen den verschiedenen Kampfsportarten zu ermöglichen und Geld für einen guten Zweck zu sammeln. **So wird die komplette Teilnahmegebühr in diesem Jahr dem Kinderhospiz Löwenherz e.V. zu Gute kommen.**

Nach der Begrüßung übernahm Ralf das Zepher und führte uns mit fließenden Bewegungen und Handhebeln in die Kunst des Aikido ein. Mit wenig Kraft haben wir uns verschiedenen Angriffssituationen gestellt und diese gemeistert. Nach einer kurzen Pause ging es mit Peter und Stefan mit der philippinischen Kampfkunst Kombatan weiter. Mit Messer oder Stock bewaffnet wurden verschiedene Techniken zum Entwaffnen und Kontern demonstriert, die die Teilnehmer im Anschluss selbst ausprobieren durften. Die kurze Pause danach wurde von den Teilnehmern wieder zur Stärkung und für regen Austausch genutzt, bevor die Teilnehmer mit **Julia und Thorsten** beim Judo in die Kunst des Werfens und Würgens eingeführt wurden. Mit den Teilnehmern wurde eine Wurftechnik geübt und wie sich der Geworfene im Anschluss mit einer Beinwürgetechnik befreien kann.

Im Anschluss zeigten uns Svenja und Gordon vom Taekwon-Do, wie sie schnelle Kombinationen aus Hand- und

Fußtechniken anwenden, wie es möglich ist aus nahezu jeglicher Distanz zu kicken und erläutern dies an Beispielen im Bereich der Selbstverteidigung. Während die Teilnehmer in der Pause ihre Beine etwas auslockerten bereiteten Carmen und Julian ihre Ju-Jutsu Einheit vor. Die Pratzen schützten die Hände der „Angreifer“, während der Angegriffene seinen Kopf mit den Armen selbst vor Verletzungen bzw. harten Treffern schützen musste. Wir lernten, uns zu verteidigen obwohl wir mit dem Rücken zur Wand standen. In der Pause wurden die Kräfte nochmal mobilisiert für die letzte Einheit. Im Karate wurde uns eine Kata demonstriert, die die Teilnehmer übten. Adama zeigte uns eindrucksvoll wie dieser festgelegte Ablauf der Bewegungen zur Selbstverteidigung dient.

Nach 6 Stunden Konzentration, Schweiß und einer Menge Spaß neigte sich der Lehrgang dem Ende. Die 20 Teilnehmer kamen größtenteils aus der Region, aber auch aus Frankfurt und sogar aus dem fernen Benin, sodass dieser Lehrgang teilweise zweisprachig durchgeführt wurde. Am Ende wurden 355 Euro eingesammelt, die demnächst dem Kinderhospiz Löwenherz e.V. überreicht werden. Die Teilnehmer und Trainer waren sich einig, dass es eine tolle Veranstaltung war, in der man die anderen Sportarten ausprobieren und vielleicht auch etwas besser verstehen konnte. Die verschiedenen Kampfsportarten haben viele Gemeinsamkeiten, sodass die Teilnehmer Techniken oder Übungen auch für ihren eigenen Sport mit aus dem Lehrgang nehmen und verwenden können.



Die Teilnehmer\*innen und das Trainer\*innen- und Referent\*innen-Team des Benefiz-Lehrgangs

## Braunschweiger Judoka bei LEM u18/u21 erfolgreich – drei Titel für den SFV

Unsere u18-/u21-Judoka von #judoinbraunschweig sicherten sich bei den Niedersächsischen Landesmeisterschaften **Mitte September** insgesamt sechs Titel und viele weitere gute Platzierungen.

In der u18 konnten unsere Youngster **Lena (-63 kg, SFV)** und **Mats (-50kg, BJC)** sich auf Anhieb Gold erkämpfen. **Liv (-48 kg, BJC)** machte es ihrem Bruder nach und gewann ebenfalls Gold.

Bis 55 kg holte **Lennard (BJC)** Silber und **Felix (BJC)** seine Bronze-Medaille.

Bis 60 kg sicherte sich **Liam (BJC)** im vereinsinternen Duell gegen **Tim (BJC)** seinen Bronze-Erfolg, **Tim** wurde Fünfter.

In der gleichen Gewichtsklasse konnte **Philipp (BJC)** sich in seiner Vorrunde leider noch nicht durchsetzen.

Auch in der U21 gab es drei Gold-Medaillen und zwar für **Lilian (-52 kg, BJC)**, **Mayleen (-70, SFV)** und **Lars (-81 kg, SFV)**.

Ebenfalls bis 81 kg gewann **Benedict (SFV)** Bronze. **Mathieu (-73 kg, SFV)** konnte verletzungsbedingt im kleinen Finale leider nicht mehr antreten und wurde Fünfter.



Lena, Lars und Mayleen auf dem Treppchen

Herzlichen Glückwunsch und allen Qualifizierten viel Erfolg bei den Norddeutschen Meisterschaften.

## Drei Meistertitel für #judoinbraunschweig – Mayleen Dittmann holt Gold



Bei den Norddeutschen Meisterschaften der u18 und u21 zeigten die Braunschweiger Judoka starke Leistungen und sicherten sich fünf Startplätze für die Deutschen Meisterschaften.

**Liv (BJC, u18 bis 48 kg)**

**Lennard (BJC, u18 bis 55 kg)**

**Mayleen (SFV, u21, bis 70 kg) (1. Platz)**

**Lilian (BJC, u21 bis 52 kg)**

**Marius (SFV, u21 bis 90 kg)**

Jeweils 7. Plätze belegten **Tim** und **Liam** (beide BJC, u18 bis 60 kg).

**Lars** und **Benedict** (beide SFV, u21 bis 81 kg) konnten jeweils einen Kampf gewinnen.

Allen Platzierten herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften!

## Gold beim Bayer-Cup

Ein ereignisreicher Judo-Oktober liegt hinter uns. Bereits am **ersten Oktober-Wochenende** konnte sich Benedict Sagat beim Bayer Cup in Leverkusen die Goldmedaille sichern. In der Altersklasse u20 gewann er bei diesem international besetzten Turnier in seiner Gewichtsklasse -81Kg alle seine Kämpfe und landete damit auf dem Treppchen ganz oben.



Benedict Sagat  
(zweiter von links)  
holt Gold -81Kg  
beim internationalen  
Bayer Cup u20 2022

## Landesmannschaftsmeisterschaften der Mädchen & Jungen in der Altersklasse u13

**Mitte Oktober** waren wir gemeinsam mit dem BJC, Team „Judo in Braunschweig“ bei den Landesmannschaftsmeisterschaften der Mädchen & Jungen in der Altersklasse u13. Landes-Vize-Meisterinnen wurden unsere Mädels. Mit einem Sieg gegen die Kampfgemeinschaft Hannover Süd / Judoteam Hannover (4:3) und sowie einer 2:4-Niederlage gegen Osnabrück erkämpften sich die Judoka die Silbermedaille. Die Jungs erkämpften sich nach einem Sieg gegen das Judoteam Hannover (4:3) sowie zwei Niederlagen gegen Osnabrück (3:4) und Grasdorf (2:5) Bronze. Mit viel Teamgeist und Kampfeswillen zeigten beide Teams das große Potential von #judoinbraunschweig.



## Lehrgang zur modernen Selbstverteidigung

Vom **22. bis 23. Oktober** nahm unser Trainer Thorsten Krafft an einem Lehrgang zur modernen Selbstverteidigung im Olympia Stützpunkt in Köln teil. Das Thema war die Kompetenzorientierung in der Selbstverteidigung in Theorie und Praxis. Zunächst wurde das Kompetenzmodell des DOSP, welches zusammen mit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg erarbeitet wurde, vorgestellt. In drei Gruppen wurden die Merkmale einer Trainingseinheit (Spaß, Kompetenz und Methodik) erarbeitet. Nach der ganzen Theorie ging es endlich auf

die Judomatten. Hier wurden die vorher besprochenen Merkmale ins Praktische umgesetzt. Bei dieser Einheit wurde der Trainingsaufbau vom Aufwärmen bis zum Cool Down in der Judospezifischen Selbstverteidigung mit viel Schweiß und Spaß an Hand von realen Situationen durchgespielt. Im Anschluss gab es einen regen Austausch unter den Teilnehmern. Auch beim Abendessen wurde noch viel über das Erlernte resümiert. Am nächsten Tag ging es nach dem Frühstück gleich auf die Tatami. Dort wurde das israelische Selbstverteidigungssystem Krav Maga vorgestellt, das vom deutschen Judobund in das Selbstverteidigungskonzept aufgenommen wurde. Die Teilnehmer konnten in praktischen Übungen erfahren wie sich die beiden Selbstverteidigungsarten Judo und Krav Maga ergänzen und Alternativen bieten. Nach der anschließenden Abschlußbesprechung konnten die Teilnehmer mit vielen neuen Erfahrungen geschaff, aber glücklich nach Hause fahren. Mit diesem Lehrgang erlangt Thorsten seine Lizenzverlängerung als Trainer B, Judolehrer Selbstverteidigung und wird sein neu erworbenes Wissen bei uns im Verein gut einbringen.



## Hallo liebe Judofreunde,



mein Name ist Hannes Schneider und ich bin seit Oktober Trainer am Stützpunkt Braunschweig. Als Landestrainer trete ich in die Fußstapfen von Gottfried und werde mich im Nachwuchsbereich um die Ausbildung und Entwicklung der leistungsorientierten Judoka kümmern. Meine Judo-Heimat ist Schwerin, dort habe ich im Alter von sechs Jahren mit Judo angefangen und später als Jugendlicher mit meinen ersten Schritten als Übungsleiter erste Erfahrungen beim 1. Schweriner Judo Club gesammelt. Zuletzt habe ich in Rostock gelebt und war als Trainer beim VfK Bau Rostock aktiv. Als ausgebildeter Physiotherapeut habe ich mehrere Jahre in der Praxis gearbeitet, wobei ich auch

hier viele Sportler\*innen aus verschiedenen Sportarten betreuen durfte. Aktuell betreue ich als Physiotherapeut den DJB bei verschiedenen Maßnahmen und bekomme so auch interessante Einblicke in den Spitzensportbereich.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit hier in Braunschweig mit allen Vereinen und Trainer\*innen. Kommt gerne auf mich zu, wenn ihr Fragen habt.

## Mayleen Dittmann erfolgreich beim DJB-Ranglistenturnier

**Mannheim, 5. November 2022.** Nach drei erfolgreichen Siegen konnte sich Mayleen die Bronzemedaille beim Ranglistenturnier der u20 in Mannheim erkämpfen.

Nach dem Titel der Deutschen Vize-Meisterin in der Altersklasse u18 Ende vergangenen Jahres etabliert sich Mayleen damit mehr und mehr in ihrer neuen Altersklasse bei den Juniorinnen in der u21.

Wir gratulieren zur Bronzemedaille und wünschen viel Erfolg für die anstehenden Turniere. *Mayleen (rechts) auf dem Treppchen* →



## Dojo dicht und trotzdem „sportlich“



Mit dabei waren Albaraa, Luca, Leon, Ken, Jasper, Falk, Thorsten und Julia.

**Ende November** erlebte unsere Jugendlichen-Freitagsguppe von Julia und Thorsten eine sportliche Betätigung der etwas anderen Art. Weil unsere Sporthalle und das Dojo aufgrund des jährlichen Weihnachtskonzerts des Polizeiorchesters derzeit geschlossen ist, wichen die beiden mit ihren Sportlern in die Bowlinghalle an der Hamburger Straße in Braunschweig aus.

Hier ging es dann ausnahmsweise einmal nicht darum, den Gegner zu Boden zu bringen, sondern möglichst viele Kegel gleichzeitig. So wurde eine lustige gemeinsame Zeit verlebt, die das Gruppengefüge auch abseits der Judomatte weiter gestärkt hat.

Besten Dank an Julia & Thorsten für die tolle Idee und Organisation.



# Backen mit Madeleine

## Vegane Cheesecake Mousse

Weil zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Ausgabe Weihnachten vor der Tür steht, dachten wir uns, dass an dieser Stelle auch einmal eine kleine kulinarische Sünde erlaubt ist. Also hat unsere Trainerin Madeleine hier ein leckeres Rezept für einen No-Bake Käsekuchen aus dem Glas für euch

parat, das sich dank seiner wenigen Zutaten schnell & einfach zubereiten lässt. Wobei dieser „Kuchen“ gar nicht so weit weg ist von der gesunden Sportlernahrung, die wir euch an dieser Stelle normalerweise präsentieren. Denn: weniger tierische Lebensmittel sind gut für eure Gesundheit, schonen die Umwelt und führen zu weniger Tierleid. Außerdem könnt ihr dieses Dessert ganz nach Wunsch und Geschmack mit viel frischem Obst aufmotzen. Wir wünschen euch viel Spaß beim nachbacken und naschen.

### Zutaten für vier Gläser:

- 240 ml vegane Schlagcreme oder eine andere pflanzliche Sahne
- 225 Gramm veganer Frischkäse oder Sojaquark
- 4 EL Zucker oder Sirup nach Belieben
- Optional: frisches Obst nach Wahl (mein Favorit sind Beerenfrüchte wie Heidelbeeren oder Himbeeren), Zimt oder echtes Kakaopulver



### Zubereitung:



1. Die kalte vegane Schlagcreme in eine Rührschüssel gießen und am besten mit einem elektrischen Handmixer aufschlagen.
2. In einer anderen Schüssel den veganen Frischkäse cremig mixen. Dann den Zucker oder Sirup dazugeben und erneut mixen. Hinweis: die Menge an Zucker / Sirup könnt ihr nach eurem persönlichen Geschmack variieren. Je weniger Zucker / Sirup, desto gesünder.
3. Nun die aufgeschlagene Schlagcreme vorsichtig unter die gesüßte Frischkäsecreme heben, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Falls gewünscht: frisches Obst klein schneiden bzw. portionieren.
5. Die Creme in 4 Gläser füllen. Während der Befüllung könnt ihr das Obst in Schichten hinzufügen bzw. immer wieder einzelne Beeren mit in die Masse geben.
6. Am Ende die Gläser für mindestens eine Stunde (am besten länger) in den Kühlschrank stellen, bis sich eine gut durchgekühlte, stehende Masse ergibt.
7. Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen und das Dessert mit einem Rest Obst und je nach Geschmack Zimt oder echtem Kakaopulver (kein Nesquik o.ä.) garnieren.

## Neuer Landestrainer am LLZ Braunschweig Gottfried Burucker geht, Hannes Schneider kommt

Bereits mit Wirkung zum 01. Oktober 2022 wurde der Staffstab am Landesleistungszentrum Judo in Braunschweig, dessen Trägerverein der SFV Europa ist, übergeben. Unser langjähriger Landestrainer Gottfried Burucker hat sich in den Ruhestand verabschiedet und Hannes Schneider ist nun neuer Nachwuchs-Landestrainer.

**Über 30 Jahre begleitete Gottfried Burucker Generationen niedersächsischer Nachwuchsjudoka durch seine Arbeit im NJV-Trainerteam.**

Diese Ära endete im Herbst 2022. Seine Nachfolge tritt Hannes Schneider an, der als hauptamtlicher Trainer vor allem bei uns am Landesstützpunkt Braunschweig eingesetzt wird. Auch von Seiten des SFV bedanken wir uns für Gottfrieds unermüdlichen Einsatz für das Braunschweiger und Niedersächsische Judo auf- und abseits der Matte. Hannes wünschen wir viel Erfolg und gutes Gelingen für seinen neuen Job und heißen ihn herzlich am LLZ Braunschweig willkommen.

## Eine Ära geht zu Ende: Landestrainer Gottfried Burucker wird verabschiedet

Offiziell fand der Wechsel bereits zum 01. Oktober statt, nun wurde dem ehemaligen Nachwuchs-Landestrainer Gottfried Burucker auch ein würdiger Abschied bereitet. Sowohl am Landesleistungszentrum beim SFV Europa in Braunschweig als auch beim Verbandstag 2022 des Niedersächsischen Judo-Verbandes im November wurden kräftig Hände geschüttelt.



Jeder, der ihn kennt weiß, dass Gottfried nicht der Typ für große Worte und erst recht nicht für Geschenke materieller Art ist. Nichtsdestotrotz ließen es sich viele Leute nicht nehmen, gemeinsam ein kleines Dankeschön für sein langjähriges Engagement zu organisieren. Am Ende legten fast 40 seiner aktuellen und ehemaligen Sportler, Weggefährten und Freunde aus dem Braunschweiger und Niedersächsischen Judo bis hin zu ganzen Vereinen zusammen. Dafür gab's dann Gutscheine für einen Südtirol-Urlaub so-



wie sein Lieblings-(Sushi)-Restaurant in Braunschweig und ein neues Outfit im „Gottfried-Stil“: bestehend aus Tshirt, grauer Jogginghose und Birkenstock-Sandalen.

Auch der Präsident des Niedersächsischen Judo-Verbandes, Egbert von Horn, würdigte auf der jährlichen Mitgliederversammlung des NJV am 13. November per-



sönlich Gottfrieds langjähriges Engagement und seine Leistungen für den niedersächsischen Judosport auf und abseits der Matte. Hier gab es zwar „nur“ einen Händedruck und einen Strauß Blumen. Wichtiger war Egbert aber die persönliche Danksagung sowie der Umstand, dies in gebührendem Rahmen im Beisein der fast 160 Teilnehmenden und Delegierten aus den Niedersächsischen Judovereinen zu tun.

Einer von Gottfrieds vielen Sprüchen: „Wie du dich bewegst, so alt will ich mal werden.“ Das hat er nun selber geschafft. Mit 67 Jahren ist – zumindest als Landestrainer des NJV – Schluss. Wir wünschen ihm alles erdenklich Gute und danken für viele Jahre der erfolgreichen und loyalen Zusammenarbeit. Dass er unserem Sport auch in seinem neuen Lebensabschnitt die Treue hält, ist bereits klar. Aktuell steht Gottfried als Vereinstrainer beim SFV sowie bei unserem Partnerverein Braunschweiger JC auf der Matte, unterstützt seinen Nachfolger Hannes Schneider bei der Einarbeitung und steht den Braunschweiger Judotalenten mit Rat & Tat zur Seite.

**Zum Abschluss machen wir es jetzt kurz:  
DANKE Gottfried!**

## Nick Angenstein wird Deutscher Polizei-Meister | André Breitbarth holt Vize-Titel



Nick (hintere Reihe, 3. v.l.) und André (hintere Reihe, 4.v.l.) bei den DPM 2022

An zwei Wettkampftagen kürten die Länder- und Bundespolizei in Lindow ihre Deutschen Meister und kämpften in den Mixed-Teams um die Medaillen. Mit dabei – und das sehr erfolgreich – waren auch unsere beiden SFV-Athleten Nick und André.

Die Halle bebte im Sport- und Bildungszentrum Lindow im Land Brandenburg. Gerade läuft das Finale in der 73-Kilo-Klasse und die beiden Athleten Nick Angenstein und Dan Matuschowitz, beide aus Niedersachsen, schenken sich über 13 Minuten lang nichts. Beide sind sehr dyna-

misch, aktiv, es gab viele Emotionen und die Sportler in der Halle feuern beide Athleten immer wieder an, motivieren und zollen Beifall. Nach 13:05 Minuten dann ein spektakulärer Ippon durch Nick Angenstein, die Halle steht Kopf.

Damit sicherte sich Nick die Goldmedaille und den Titel des Deutschen Polizei-Meisters 2022. Fast genauso gut machte es der zweite SFVler im Bunde, unser ehemaliger Nationalkader-Athlet und Olympionike von Rio 2016, André Breitbarth. Er kämpfte sich in der Gewichtsklasse +100Kg ebenfalls bis ins Finale vor und gewann am Ende Silber.

Doch damit nicht genug: Gold gab es für die beiden auch im Mixed-Team-Wettbewerb. Insgesamt nahmen zwölf Teams aus den Landesverbänden und der Bundespolizei teil. Am Ende hatte Niedersachsen die Nase vorn und gewann gegen Nordrhein-Westfalen. Bayern und Sachsen belegten die Bronze-Ränge.

Neben den Medaillen wurden auf den Deutschen Polizei-Meisterschaften auch noch Einzelauszeichnungen für besondere Wettkampf-Leistungen vergeben. Und weil aller guten Dinge drei sind, wurde Nick's eingangs erwähntes Finale bis 73Kg auch noch als „Attraktivsten Kampf“ ausgezeichnet.

An beide einen herzlichen Glückwunsch zu den Platzierungen und Auszeichnungen.

## SFV und BJC gemeinsam im Jump-House

Durch die Hallensperrung **Ende November** konnte leider kein Judotraining in unserem Dojo stattfinden. Kein Grund für unsere LLZ-Wettkämpfer der u13 & u15, nicht aktiv zu sein. So trafen sich rund 20 Sportler\*innen von SFV und BJC im Jump XL Trampolinpark in Braunschweig/

Wenden für eine „Trainingseinheit der etwas anderen Art“.

Gut 1 1/2 Stunden lang wurde gehüpft, Salti und Schrauben gedreht, Sprünge in die Schnitzelgrube oder auf's Sprungtuch geübt, beim Basketball, Völkerball und Planken-Battle getobt und die Hindernisse im Ninja-Parcours bezwungen.

Ein Riesen-Spaß für alle, die dabei waren. Einen kleinen Film dazu mit vielen tollen Eindrücken findet ihr auf unserem Instagram-Profil: Jump XL Film Organisiert wurde das Event von unseren Trainern Melanie (SFV) und Timo (BJC), wofür ein herzlicher Dank an die beiden rausgeht.

Mit am Start war auch unser Nachwuchs-Landestrainer Hannes Schneider.



## Isenbütteler Weihnachtsturnier

Es war ein heißersehtes Comeback an kühlen Wintertagen: Am **Samstag des ersten Adventswochenendes** durfte die Judosparte des MTV Isenbüttel nach drei Jahren endlich wieder ihr allseits beliebtes, traditionelles Weihnachtsturnier ausrichten. Unser Judo-Nachwuchs wurde betreut von unserem Trainer Lars.

Die Weihnachtsturniere in der Region sind insbesondere für unsere Jüngsten eine schöne Möglichkeit, erste Turnierluft zu schnuppern. Aber auch die schon etwas erfahreneren Judoka nutzen die Möglichkeit gerne, um weitere Wettkampferfahrungen zu sammeln. So gab es in der u8 zwei Mal Silber durch Emil und Tiberius. In der u10 gab es Silber für Linus sowie drei Mal Bronze für Finn, Yago und Alexander. Und in der u13

konnte Jana den 1. Platz belegen. Allen Kämpfer\*innen einen herzlichen Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und Platzierungen.



Tiberius, Emil, Jana, Alexander, Finn und Linus. Yago fehlt leider auf dem Foto

## Jahresabschlusstraining der Erwachsenen ...

Nach 2 Jahren Corona-Pause fand nun endlich auch am **16. Dezember** das Weihnachtstraining der Erwachsenen beim BJC mit anschließender „Sektsauna“ statt. Insgesamt versammelten sich über 40 Judoka vom SFV

und BJC auf der Matte und ließen das Jahr 2022 mit schönen Randori ausklingen.

Im Anschluss genossen alle die Zeit mit einem Saunabesuch und bei leckerem Essen und einem kühlen Getränk.



## ... und unserer Donnerstags-Gruppen u11 und u13

Am Donnerstag vor Weihnachten fand für die beiden entsprechenden Gruppen das letzte Training für dieses Jahr statt. Da Weihnachten direkt vor der Tür steht und noch nicht alle Gürtellieferungen angekommen waren, musste sich die erste Gruppe auf den Weg machen und die restlichen Gürtel besorgen. Dafür musste der hindernisreiche

Weg zum Gürtellager und wieder zurück bewältigt werden. Für die zweite Gruppe ging es ähnlich rasant zu. Diese durfte ihr Geschick beim Schlittschuhlaufen auf dem Kohlmarkt unter Beweis stellen. Dabei wurde die gesamte Eisfläche zum Spielfeld für eine Partie fangen auf Eis.



# Der SFV Europa in Person

## Unser Vorstand



**Susanne Lehmann-Breitbarth**



**Simon Voss**

## Unser Stützpunkt-Trainer



**Hannes Schneider**

Graduierung: 2. Dan  
Lizenz: studierter Physiotherapeut (B.Sc.),  
Trainer A Leistungssport  
Gruppen/Altersklassen: LLZ-Gruppen, Wettkampfsportler u15/u18

Weitere Funktionen: Stützpunkttrainer des Landesleistungszentrum Judo beim SFV Europa Braunschweig

## Unsere Vereinstrainer



**Gottfried Burucker**



**Julia Geiger**



**Lars Geiger**



**Leon Grabenhorst**



**Thorsten Krafft**



**Andreas Mätzing**



**Julian Schade**



**Tarek Scharifi**



**Madeleine Voss**



**Simon Voss**



**Melanie Wimmer**



**Sören Wendt**

## Unsere Ehrenamtlichen



**Nadine Dittmann**

Ansprechpartnerin  
**„Nein zu sexualisierter Gewalt im Judo sport“**



**Susanne Geiger**

1. Kassenprüferin



**Martina Wiehe**

2. Kassenprüferin  
Gestaltung der Vereinszeitung