

# Mitgliederzeitung vom SFV Europa

Sportförderverein Europa e.V. im Polizei SV Braunschweig

# 05

1. Halbjahr 2023



[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)



# INGRID KÜHNE



Von **Liebe** allein wird auch **keiner** satt!

## So, 01.10.23 Braunschweig - Brunsviga

Agentur ahrens Tickets unter: [tickets.piekert.de](https://tickets.piekert.de) [www.ingrid-kuehne.de](http://www.ingrid-kuehne.de)

### 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](mailto: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?

Diese Anzüge und Gürtel  
Telefon: 0152 33641795

### 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

Diese Anzüge und Gürtel  
Telefon: 0173 4870645

### 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

## Who is Who – unser Verein stellt sich vor

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

nachdem die einleitenden Worte der letzten Ausgabe unserer Vereinszeitschrift von Madeleine & Simon Voss verfasst worden sind, ist diese ehrenvolle Aufgabe – getreu dem Motto „Alter vor Schönheit“ – nun an mich, **Andreas Mätzing** herangetragen geworden. Mit meinen 58 Jahren bin ich nämlich nicht nur einer der ältesten Judo-Ka im Team des SFV, sondern betreue auch die wahrscheinlich am längsten bestehende Trainingseinheit.



Im zarten Alter von 10 machte ich hier in Braunschweig beim PSV meine ersten Schritte auf der Judomatte und bin nach heutigen Maßstäben ein Späteinsteiger gewesen. Maßgeblich habe ich zunächst unter Gottfried Burucker und ab 1985 unter Heiner Sauer trainiert, der damals schon die Erwachsenen- und Hobbygruppe am Mittwoch Abend geleitet hat. 1989 absolvierte ich die Prüfung zum 1. Dan, 2001 schließlich, vor nunmehr zweiundzwanzig Jahren, die des 3. Dans und kann mich daher ruhigen Gewissens als altgedient bezeichnen. Während meines Architekturstudium bin ich zudem im braunschweiger Unisport aktiv gewesen, zunächst nur als Trainierender und später für 10 Jahre von 1992 – 2002 als Trainer der studentischen Anfängergruppe. Mit dieser „Vorbildung“ in der Arbeit mit erwachsenen Sportlern bot es sich natürlich an, dass mir als langjähriges Mitglied später das Wohl der Hobbygruppe anvertraut wurde, als sich Heiner aus privaten Gründen aus dem aktiven Trainerdasein zurückzogen hat.

Das Training in der Erwachsenen- und Hobbygruppe unterscheidet sich naturgemäß in diversen Aspekten deutlich von dem Judoport der Kinder und Jugendlichen. So liegt der Fokus hier nicht mehr zwingend auf dem Wettkampfsport, sondern hat sich zu einer anspruchsvollen Bewegungs- und Koordinationslehre verschoben, die allgemein als neue Herausforderung verstanden wird und ebenfalls sehr schweißtreibend sein kann. „Judo im Wandel der (Lebens-) Zeiten“ lautet das Zauberwort, da mit fortschreitendem Alter die Bereitschaft, einen Morote-seoi-nage im Kniefall möglichst effizient auszuführen, zwar merklich schwindet, was aber im Umkehrschluss nicht bedeutet, dass wir auf der Matte nur noch herumödödeln. Wir Best-Ager schrecken auch nicht vor einem Reverse-seoi-nage oder einer der ungewöhnlichen Techniken aus der Hikomi-no-kata zurück und setzen uns so immer wieder neue Ziele. Natürlich kommen dabei der Spaß und das Miteinander-Raufen nicht zu kurz, und zum Ausklang des Trainings treffen wir uns zur „Nachbesprechung“ im Hermans bei erfrischenden Getränken.

Unsere Gruppe (siehe Seite 7) ist bunt gemischt und setzt sich aus altgedienten Kämpfern, reuemütigen Wiedereinsteigern und unerschrockenen Neulingen im Alter zwischen 30 und 85 Jahren zusammen. Mitunter trainieren wir bereits seit mehreren Jahrzehnten miteinander und haben sogar schon Mitglieder in zweiter Generation in unseren Reihen. Dieser Kontinuität entspringt ein hohes Maß an Vertrautheit und an innerem Zusammenhalt, das mit einem breitgefächerten Erfahrungsschatz an Judotechniken einhergeht. Dadurch besteht kein ausgeprägtes Lehrer-Schüler-Verhältnis im traditionellen Sinn. Stattdessen lernen wir verstärkt miteinander voneinander und schulen im Bedarfsfall für Gürtelprüfungen und Neueinsteiger auch individuell.

Insofern freuen wir uns darauf, vielleicht auch einmal euch Exsportler und neugierige Judo-Eltern als Gast bei unserem Training mittwochs ab 20.00 Uhr im Dojo begrüßen zu dürfen (Kontakt unter [www.guertelball.de](http://www.guertelball.de)). Ihr wärt jedenfalls herzlich willkommen.

Sportliche Grüße  
Andreas

### Inhalt

Verschiedenes	2
Who ist who...	3
Jahresabschluss	
Trainingscamp in Rotterdam	4
Braunschweig Randori	
Landeseinzelmeisterschaft u18 / u21	5
Norddeutsche Meisterin	
Bundessichtungsturnier in Strausberg	6
Deutsche Meisterschaft Hobbygruppe	7
Fuchsturnier in Hordorf	8
Kochen mit Melanie	9
Budolehrgang	
Pharmaturier	10
Landesliga	
Tora-Cup	11
SFV in Person	12

### 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, Werkstatt Rautheim  
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.



## Jahresabschluss 2022 der Stützpunkt-Gruppe

Großen Spaß hatte die u18 vom SFV und BJC zum **Jahresabschluss** bei einem sportlichen Event der etwas anderen Art. Wir haben uns in der „Laser Rebellion“ in Braunschweig getroffen um Lasertag zu spielen. Nach einer kurzen Einweisung konnte es mit dem Spielen auch schon losgehen. Viele ambitionierte Runden, die uns allen sehr viel Spaß gemacht haben und wir konnten sagen: wir hatten einen gelungenen Jahresabschluss. *Leon*



## Volle Hütte beim 1. Braunschweig Randori in 2023

**Freitag, den 13. Januar**, trafen sich knapp 50 Judoka bei unserem Partnerverein Braunschweiger JC zum ersten Braunschweig Randori des Jahres 2023. Als gemeinsame Aktion von BJC, NJV und SFV ins Leben gerufen, treffen sich alle zwei Monate wettkampforientierte Judoka, um gemeinsam zu trainieren. Das Teilnehmerfeld war dabei äußerst vielfältig, so dass gleich das erste Randori im neuen Jahr ein voller Erfolg war. So waren neben den SFVlern wie Sören, Lars, Thorsten, Julian und Simon auch zahlreiche weitere Judoka vom BJC und aus Braunschweig sowie Teilnehmer

aus der ganzen Region wie zum Beispiel Isenbüttel, Gifhorn, Hannover und Goslar mit dabei. Auch reichte die Bandbreite vom Gelbgurt bis zum Schwarzgurt und von der u15 hin zu den Senioren. Unter der Anleitung von BJC-Trainer Florian Hahn ging es nach einer kurzen Aufwärmphase auch direkt los mit den Randoris, so dass die Teilnehmer rund 1 1/2 Stunden in intensiven Stand- und Boden-Randoris schwitzen konnten. Begleitet wurde das Training vom Landestrainer der Männer u21 Patrick Kuptz sowie vom ehemaligen Nachwuchs-Landestrainer Gottfried Burucker.



## Trainingscamp in Rotterdam



Zum Jahresabschluss haben sich unsere Judoka beim **Internationalen Trainingscamp in Rotterdam** vom **27. bis 30. Dezember 2022** auf die kommende Saison vorbereitet.

Aus Braunschweig über den Niedersächsischen Judo-Verband e.V. dabei waren Lara, **Lena (SFV)**, Mats, Liam und Jarne sowie über #judoinbraunschweig zusätzlich Louisa, Jördis, Maximus, Philipp, Felix und **Leon (SFV Europa Braunschweig)**.

Gemeinsam mit rund 700 Judoka aus verschiedenen Nationen (darunter Deutschland, Holland, Belgien, Frankreich, Norwegen, Schweden, Ungarn, Schweiz und Israel) schwitzten sie auf der Tatami (Judomatte).

Ein hartes Programm für unsere Athleten, die solch ein Training bei uns nicht gewohnt sind, selbst im Stützpunkttraining nicht. Da hieß es, sich die nächsten Tage an diese Härte

zu gewöhnen und diese Wettkampf-Einstellung mit nach Hause zu nehmen und im heimischen Training darauf aufzubauen.

Die Betreuung übernehmen über den NJV Hannes, Marc und Nick sowie zusätzlich Gottfried für die Braunschweiger.

Wir wünschen allen Judoka ein erfolgreiches Wettkampfsjahr 2023!



## LEM u18 & u21: SFV und BJC doppelt erfolgreich

Am **22. Januar 2023** fanden in Braunschweig-Rüningen die Landeseinzelmeisterschaften der Frauen & Männer in den Altersklassen u18 und u21 statt. Dabei waren BJC und SFV nicht nur als Ausrichter erfolgreich, sondern es gab auch auf der Matte zahlreiche Medaillen für #judoinbraunschweig. Es gab in der Schulsporthalle in Rüningen an zwei Wettkampftagen viele sehenswerte Kämpfe, bei denen sich auch die Braunschweiger Judoka unter den Augen der Landestrainer Sven Loll, Marc Blödorn und Hannes Schneider eindrucksvoll in Szene setzen konnten:

- 1. Platz Mats (BJC, u18, -50 kg)
- 1. Platz Lili (BJC, u21, -52 kg)
- 2. Platz Lena (SFV, u18, -63 kg)**
- 2. Platz Benedict (SFV, u21, -81 kg)**
- 2. Platz Felix (BJC, u18, -55 kg)
- 3. Platz Jarne (BJC, u18, -50 kg)
- 3. Platz Svea (BJC, u21, -70 kg)
- 3. Platz Lara (BJC, u18, -63 kg)

Leider nicht platzieren konnten sich **Nils (SFV)**, Jördis, Philipp, und Vincent (alle BJC), die sich aber trotzdem für die Norddeutschen Titelkämpfe qualifizierten.

Ein großes Dankeschön geht an alle Helfer, die tatkräftig beim Auf- und Abbau mit anpackten, als Tischbesetzung fungierten oder die Cafeteria übernahmen, unsere Sportler die coachten und die zahlreiche Essensspenden für den Cafeteria-Verkauf beisteuerten. Allen Wettkämpfer:innen wünschen wir viel Erfolg für die Norddeutschen Meisterschaften, die am 04. & 05. Februar in Visbek stattfinden.



## Mayleen Dittmann wird Norddeutsche Meisterin

Am **4. und 5. Februar 2023** fanden in Visbek die Norddeutschen Meisterschaften Frauen & Männer der Altersklassen u18 & u21 statt. Dabei gab es insgesamt 6 Medaillen für die Braunschweiger Kämpfer von SFV & BJC, die sich damit auch für die Deutschen Meisterschaften qualifizierten. Mayleen wiederholte ihren Meistertitel aus dem Vorjahr und krönte sich in der u21 -70Kg erneut zur Norddeutschen Meisterin. Lena konnte gleich in ihrem ersten Jahr in ihrer neuen Altersklasse u18 das Treppchen erklimmen und holte Bronze -63Kg. Hier alle Braunschweiger Platzierungen:

u18:	u21:
2. Platz Mats (BJC)	<b>1. Platz Mayleen (SFV)</b>
<b>3. Platz Lena (SFV)</b>	3. Platz Lili (BJC)
5. Platz Liam (BJC)	3. Platz Svea (BJC)
	3. Platz Vincent (BJC)
	7. Platz Liam (BJC)
	<b>7. Benedict (SFV)</b>

Die anderen Braunschweiger Starter zeigten gute Ansätze, konnten sich dieses Mal aber leider nicht platzieren.

Wir gratulieren zu den gezeigten Leistungen und wünschen allen Medaillengewinnern viel Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften, die vom 24. bis 26. Februar in Leipzig stattfinden.



Mayleen und Lena

## Mayleen Dittmann wird Dritte beim Bundessichtungsturnier u21 in Strausberg

Am **11. Februar** gelang SFV-Athletin Mayleen Dittmann mit der Bronzemedaille in der Gewichtsklasse bis 70Kg beim Bundessichtungsturnier u21 in Strausberg eine gute Generalprobe für die Deutschen Meisterschaften der Juniorinnen 2023.

Im ersten Kampf stand ihr Püschel aus Berlin gegenüber, die sie nach 20 Sekunden mit einem Tani-Otoshi und anschließenden Haltegriff besiegte. Auch im zweiten Kampf gegen Baumbach (Nordrhein-Westfalen) konnte sie mit einem Harai-Goshi und anschließenden Kesa-Gatame Haltegriff punkten und den Kampf vorzeitig beenden. Gegen Hanschmann aus Sachsen musste Mayleen zunächst über die volle Kampfzeit gehen, bis sie im anschließenden Golden Score mit einem Harai-goshi für Ippon gewann.

Als nächste Gegnerin stand ihr Abboud Herbert aus Baden gegenüber, bei der sie mehrere gute Wurfansätze hatte, mit denen sie aber leider erfolglos blieben. Durch eine Unachtsamkeit im Boden geriet sie schlussendlich in eine Würge-technik und verlor somit den Kampf.

Auch in der letzten Begegnung gegen Grünwald aus Bayern hatte sie leider durch einen Haltegriff das Nachse-

hen und beendete das Turnier mit einem guten dritten Platz. Für das anschließende Trainingslager im Bundesleistungszentrum Kienbaum in der Nähe von Berlin gab Mayleen dann auch gleich selbst die Marschrichtung vor: „Unter den Augen des Bundestrainers Frauen u21 Lorenz Trautmann möchte ich jetzt vieles mitnehmen und die Fehler des Turniers aufarbeiten, um für die DEM möglichst gut vorbereitet zu sein.“

Wir gratulieren Mayleen (3. von links) zur Bronzemedaille und wünschen viel Erfolg für die Deutschen Einzelmeisterschaften, die Anfang März in Frankfurt/Oder ausgetragen werden.



## Deutsche Meisterschaften der Jugend u18 und der Junioren u21

Am 2. Tag der Deutschen Einzelmeisterschaften in Leipzig am **26. Februar** waren 176 Judoka bei den Titeltämpfen der Frauen u18 am Start. Darunter auch **Lena Wendt**, die gerade frisch in die neue Altersklasse gewechselt war und damit als jüngster Jahrgang in der Gewichtsklasse -63Kg antrat. Gleich bei ihrer ersten Teilnahme an nationalen Titeltämpfen konnte sie sich in die Finalrunde vorkämpfen und belegte am Ende einen sehr starken 7. Platz. Dabei konnte sie souverän Kämpfe gewinnen und zeigte nach dem Vize-Titel bei den Landesmeisterschaften und Bronze bei den Norddeutschen einmal mehr, dass in nächster Zeit mir ihr zu rechnen ist.



Lena (zweite von rechts) mit Platz 7 auf der DEM u18



Mayleen mit Trainer Florian Hahn vom BJC

Bei den Deutschen Meisterschaften der Juniorinnen in Frankfurt Oder zählte **Mayleen Dittmann** in der Gewichtsklasse -70Kg mindestens zum erweiterten Favoritinnen-Kreis. Im ersten Kampf stand ihr Hildebrand (NW) gegenüber. Sie punktete mit einem Tani-otoshi und einem Soto-Maki-Komi. Gegen Lochen (BY) konnte sie mit einem Fußfeger einen Ippon erzielen. Im Kampf gegen Grauer (WÜ) erzielte sie gleich zu Anfang mit einem Tani-Otoshi einen Wazari, zehn Sekunden vor dem Ende des Kampfes konnte Grauer den Ausgleich schaffen. Nach zwei Minuten im Golden Score war Mayleen leider einen Moment nicht aufmerksam und Grauer konnte mit einem weiteren Wazari punkten. Somit schied Mayleen aus der Hauptrunde aus und musste nun in der Trostrunde weiterkämpfen. Hier konnte sie mit einem Haltegriff Stemplin (NW) schlagen. Ganza (HE) wurde von ihr in den ersten Sekunden mit einem O-uchi-gari überrascht, der sofort zum Sieg führte. Somit hatte sie sich für das kleine Finale gegen Abboud Herbert (BA) qualifiziert. Leider verlor sie dieses und machte einen guten 5. Platz.

## Unsere bunt gemischte Judo-Hobbygruppe

Wir trainieren immer mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr im Dojo der Bereitschaftspolizei Braunschweig in der Friedrich-Voigtländerstraße (Zugang über Einsteinstraße und Springkamp). Wir machen Judo als Fitness- und Ausgleichssport. Wir haben Anfänger und ehemalige Kämpfer, jung und alt in unseren Reihen. **Bei uns kann jeder nach seinen**

**eigenen Möglichkeiten trainieren. Anfänger und Fortgeschrittene zwischen 18 und 80 Jahren sind uns gleichermaßen willkommen.**

Kontakt: Andreas Mätzing, Tel.: 0531.2808344

Günther Müller, Tel.: 0531.796504

[info@guertelball.de](mailto:info@guertelball.de)



# 22. Fuchsturnier U13 / U10 / U8 m/w



## Großartige Erfolge beim Fuchsturnier in Hordorf

Am Sonntag, den **30. April 2023**, fand das alljährliche Fuchsturnier für junge Kampfsportler statt. Insgesamt traten sieben Teilnehmer in verschiedenen Altersklassen an, um ihr Können unter Beweis zu stellen.

In der Altersklasse u8 konnte sich Emil den ersten Platz sichern, nachdem er zwei Kämpfe für sich entscheiden konnte. Janosch in der Altersklasse u10 hatte hingegen einen weniger erfolgreichen Tag und landete auf dem vierten Platz mit drei Niederlagen.

Julian, ebenfalls in der Altersklasse u10, konnte immerhin einen Kampf für sich entscheiden und belegte damit den dritten Platz. Alexander zeigte hingegen eine beeindruckende Leistung und konnte alle drei seiner Kämpfe gewinnen,

wodurch er den ersten Platz in seiner Altersklasse erreichte. In der Altersklasse u13 gab es spannende Kämpfe zu sehen. Julius und Maxim konnten jeweils alle drei ihrer Kämpfe für sich entscheiden und sicherten sich damit den ersten Platz. Finn hatte hingegen einen schwierigen Start, verlor seine ersten beiden Kämpfe, konnte jedoch den dritten Kampf für sich entscheiden und landete damit auf dem dritten Platz. Yago konnte einen Kampf für sich entscheiden und belegte damit auch den dritten Platz.

Insgesamt war das Fuchsturnier ein großer Erfolg und alle Teilnehmer zeigten großes Engagement und Leidenschaft für ihren Sport. Wir gratulieren den Gewinnern und freuen uns auf das nächste Jahr!  
*Lars Geiger*



# Kochen mit Melanie Gurken-Sushi

Ich liebe Essen und vor allem liebe ich Snacks. Leider sind die meisten Snacks häufig ungesund und auf Dauer kann meine Snackleidenschaft bei einer Gewichtsklassensportart wie Judo

kontraproduktiv sein. Also habe ich mich auf die Suche nach gesunden Snacks gemacht, die nicht langweilig und eintönig sind. Heute teile ich mit euch meinen derzeitigen Lieblings-Snack, das Gurken-Sushi. Es ist super kalorienarm, macht satt und es ist mit wenig Aufwand zubereitet. Zudem kann man das Gurken-Sushi so zusammenstellen wie man mag.  
*Eure Melanie*

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 10 g Frischkäse (alternativ veganen Frischkäse)
- 2 Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer
- Ggf. Sesam & Sojasoße
- Außerdem braucht ihr:**  
Sparschäler und Küchenpapier



Schäle mit dem Sparschäler lange Scheiben von der Gurke ab. Achte darauf, dass die Gurke zur Mitte hin immer wässriger wird. Die ganz wässrigen Scheiben eignen sich nicht besonders gut für das spätere Zusammenrollen des Sushis.

Aus diesem Grund ist es ratsam die Mitte der Gurke möglichst auszuspüren und Scheiben von der anderen Seite der Gurke abzuschälen.

Lege die Gurkenscheiben auf einem Küchenpapier ab, damit den Gurkenscheiben noch etwas Wasser entzogen wird, welches das Zusammenrollen des Sushis erleichtert. Lege dabei die Scheiben so nebeneinander hin, sodass sie sich leicht überlappend. Danach die Gurken noch einmal mit Küchenpapier abtupfen.



Nun bestreichst du die Gurkenmasse mit Frischkäse und belegst sie nach Wahl. Ich habe mich hier für Tomaten entschieden.

**Alternativ kann man ebenfalls Räucherlachs, Karottenstreifen oder anderes Gemüse nach Wahl benutzen.**

Bevor das Sushi zusammengerollt wird, kann man den Belag noch nach Belieben würzen.

Beim Zusammenrollen des Sushis kann das Küchenpapier zur Hilfe genommen werden. Zudem muss die Masse etwas zusammengedrückt werden, damit die Rolle zusammengehalten wird.



Anschließend muss das Sushi noch in 3-4 cm große Stücke geschnitten werden. Wer mag kann das Sushi noch mit Sesam verzieren und mit Soja-Soße genießen.

Viel Spaß beim Nachmachen.

## 7. Benefiz Budolehrgang im PSV Braunschweig

Am Samstag den **06.05.2023** fand zum 7. Mal der Benefiz Budolehrgang statt. Die Idee hinter dem Lehrgang ist, dass sich die verschiedenen Kampfsportarten des Polzeisportvereins Braunschweig untereinander austauschen, man einen Einblick in die anderen Sportarten bekommen kann, Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede praxisnah erlebt werden und natürlich Geld für einen guten Zweck gesammelt wird. Die gesamte Teilnahmegebühr wird dem Kinderhospiz Löwenherz e.V. zu Gute kommen.

Nach der Begrüßung durch Detlef vom Ju-Jitsu brachten uns Svenja vom Taekwon-Do beim Aufwärmen so richtig ins Schwitzen. Svenja übernahm mit Ihrem Partner Gordon auch gleich die erste Einheit. Beide zeigten uns zuerst, wie man Pratzen (Schlag- und Trittpolster) richtig hält, um die Verletzungsgefahr gering zu halten. Das war auch nötig. Wir lernten, von der Seite zu treten und wie viel Power in einem Halbkreisfußschlag steckt.

Carmen und Julian zeigten uns einen bunten Mix aus der Welt des Ju-Jitsu. Wir erhielten einen Einblick, wie Techniken in der Prüfung vorgeführt werden und welche Techniken effektiv in der Selbstverteidigung angewendet werden können. Wie zum Beispiel die Befreiung, wenn beide Handgelenke festgehalten werden.

Peter und Stefan von Kombatan Arnis hatten viele Übungsmesser und Stöcke mitgebracht. Wir übten unter ihrer Anleitung, bewaffnete Angriffe abzuwehren und den Angreifer mit Hebeln zu entwerfen. Dabei wurde den Teilnehmern bewusst, wie schwierig es ist, so einen Angriff unverletzt abzuwehren. Dabei spielt es keine Rolle, welchen Gegenstand der Angreifer benutzt.

Die längere Pause im Anschluss nutzten die Teilnehmer und Trainer,



um sich zu stärken und auszutauschen. Nach der Pause übten Thorsten und Lars vom Judo mit uns verschiedene Techniken im Boden. Einen Armhebel, der liegend wie kniend ausgeführt werden kann und eine Umdrehtechnik, um sich aus der Rückenlage zu befreien. Die Techniken sollten dann im Übungskampf eingesetzt werden.

Adama brachte uns im Karate bei, wie ein Fußstoß vorwärts, sowie der Ellenbogen in der Selbstverteidigung effektiv eingesetzt werden können und wie wichtig es ist, den Überblick in einer Angriffssituation zu behalten, um mögliche weitere Angreifer abwehren zu können.

In der letzten Einheit des Tages übernahm Ralf vom Aikido das Zepter. Scheinbar tänzelnd wurden Angriffe mit dem Messer aus verschiedenen Situationen abgewehrt. Dabei zeigte sich, wie schwierig es ist ohne Kraft zu arbeiten und nur die Bewegung des Angreifers richtig weiterzuleiten.

Nach 7 Stunden mit 6 verschiedenen Kampfsportarten traten die 31 Teilnehmer und 9 Trainer geschafft, aber glücklich den Heimweg an. So kamen für das Kinderhospiz Löwenherz e.V. 620 Euro als Spende zusammen, die in den nächsten Tagen übergeben werden. Alle sind sich einig, dass der Lehrgang ein voller Erfolg war und er nächstes Jahr wiederholt werden sollte.



**7. Benefiz-Budolehrgang des PSV Braunschweig am 06.05.2023**  
POLIZEISPORTVEREIN Braunschweig e.V. www.psv-braunschweig.de

## Int. 26. Pharmaturnier des JC „Samura“ Oranienburg

**07.05.2023 Kremen**

Beim Pharmaturnier der u16 in Kremen erkämpften sich die Nachwuchsjudoka von #judoinbraunschweig zahlreiche Platzierungen. Vom SFV Europa mit dabei: Jana Weiser, 3. Platz und Jacy Zimmermann 5. Platz

Gute Kämpfe, die leider nicht mit einer Platzierung belohnt wurden, zeigte dieses Mal Marwin Mawlawi.



## 2. Kampftag der Landesliga-Männer und ...

Am zweiten Kampftag (**07.05.2023**) ging es für die Landesliga-Männer und Landesliga-Frauen des BJC nach Elze. Für die Männer hießen die Gegner: MTV Elze, MTV Isenbüttel und KS Lüneburg. Mit zwei Siegen aus drei Begegnungen sind die Männer weiter auf Kurs und haben gute Chancen, das Saisonziel zu erreichen: Platzierung unter den ersten drei Mannschaften! Aktuell rangiert der BJC auf dem 5. Platz und hat am letzten Kampftag alles noch in der eigenen Hand. Trotz einiger verletzungsbedingter Ausfälle zeigte sich das Trainerteam zufrieden mit der Leistung und hob besonders die Kompetenz und den Einsatz auf der Matte hervor, mit dem die konditionellen Defizite teilweise egalisiert werden konnten.



## ... Landesliga-Frauen des BJC in Elze.



Nach zwei Niederlagen befindet sich der BJC nach dem ersten von zwei Kampftagen mit 0 Punkten auf dem sechsten und damit letzten Platz. Das Ziel „Top 3“ ist aber noch erreichbar!

Die Titelverteidigung hingegen ist leider nicht mehr möglich...

Dennoch fiebern die Ladies mit Zielstrebigkeit und hohem Kampfgeist dem nächsten Kampftag entgegen, um zu zeigen, was sie wirklich draufhaben.

## SFV-Nachwuchs kämpft beim Tora-Cup

in Nienhagen. Am **Samstag den 13. Mai** kämpften unsere Kids beim Tora-Cup in Nienhagen, einem Nachwuchsturnier für die Altersklassen u7 & u10. Frieda, Linus und Alexander konnten dabei unter der Betreuung von SFV-Trainerin Madeleine ihre erste bzw. weitere Kampferfahrung sammeln. Den Anfang machte **Linus** in der u7. Weil er in seiner Gewichtsklasse nur einen Gegner hatte, traten beide mehrmals gegeneinander an. Zwar konnte sich Linus noch nicht durchsetzen, er konnte aber alle Begegnungen über die volle Kampfzeit offen gestalten und verlor jeweils nur knapp. Damit belegte er bei seinem ersten Turnier den 2. Platz.

In der u10 bestritt **Frieda** bei den Mädchen ebenfalls ihr erstes Turnier. Auch sie konnte zwar noch keine Begegnung für sich entscheiden, hatte aber nach anfänglicher Nervosität den Spaß am Kämpfen entdeckt. So wurde sie von Kampf zu Kampf immer besser

und motivierter und als Lohn gab es die Bronzemedaille. Viel wichtiger: gemeinsam mit Trainerin Madeleine stand am Ende des Wettkampfes der Deal, schnellstmöglich das nächste Turnier in Angriff zu nehmen.

Auch **Alexander** ging in der u10 an den Start und gewann am Ende die Silbermedaille. Nach zwei souveränen Siegen musste er sich nur seinem letzten Gegner geschlagen geben. Wir gratulieren zu den gezeigten Leistungen und wünschen viel Spaß & Erfolg für die nächsten Turniere.



Frieda und Alexander mit Trainerin Madeleine

# Der SFV Europa in Person

## Unser Vorstand



Simon Voss



Susanne Lehmann-Breitbarth



Tobias Ströhlein

## Unsere Vereinstrainer



Gottfried Burucker



Verena Franke



Julia Geiger



Lars Geiger



Leon Grabenhorst



Thorsten Krafft



Andreas Mätzing



Julian Schade



Tarek Scharifi



Madeleine Voss



Simon Voss



Melanie Wimmer



Sören Wendt

Unser  
Stützpunkt-  
Trainer

Hannes  
Schneider



## Unsere Ehrenamtlichen



**Nadine Dittmann**  
Ansprechpartnerin  
„Nein zu  
sexualisierter  
Gewalt im  
Judosport“



**Susanne Geiger**  
1. Kassenprüferin



**Martina Wiehe**  
2. Kassenprüferin  
Gestaltung  
der Vereinszeitung