

Mitgliederzeitung vom SFV Europa

Sportförderverein Europa e.V. im Polizei SV Braunschweig

02

Sommer 2021



www.judo.bs

www.facebook.com/sfveuropa



Endlich wieder richtiges Judo!



Macht mit bei unserem gemeinsamen Ferien-Judotraining Gemeinsam für ein starkes Judo in Braunschweig! Trainingszeiten in den Sommerferien

Kinder (Dojo des BJC, Eisenbütteler Straße)

donnerstags	17.00 bis 18.00 Uhr	alle Gürtelfarben	bis 8 Jahre
	18.00 bis 19.00 Uhr	alle Gürtelfarben	9 bis 14 Jahre

U18 und Erwachsene (Dojo des BJC, Eisenbütteler Straße)

montags	20.00 bis 21.30 Uhr	Breitensportler	ab 15 Jahre
dienstags	18.30 bis 20.30 Uhr	Wettkämpfer	ab 15 Jahre
donnerstags	19.00 bis 20.30 Uhr	Breitensportler	ab 15 Jahre
freitags	18.30 bis 20.30 Uhr	Wettkämpfer	ab 15 Jahre

Stützpunktraining (Dojo des SFV, Friedrich-Voigtländer-Straße) Kaderathleten und Wettkämpfer in Absprache mit dem Heimtrainer

montags	17.00 bis 18.00 Uhr	U11 bis jüngere U15
montags	18.00 bis 19.30 Uhr	ältere U15 und U18
mittwochs	17.30 bis 19.00 Uhr	U13 bis U18

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommt einfach vorbei und macht mit. Beim ersten Training ist unbedingt ein ausgefüllter Anmeldezettel abzugeben: <https://tinyurl.com/Anmeldezettel>

„Unser“ Judo-Nachwuchs Sten hat ein Schwesterchen bekommen.

Lærke

geboren am 29. März 2021

Herzlichen Glückwunsch an die Eltern
Anika Richter und Sören Böckermann

Großes nimmt immer im Kleinen seinen Anfang.



Hallo und herzlich

willkommen zu unserer zweiten Ausgabe der Vereinszeitung des SFV Europa.

Diesmal kommt unsere Vereinszeitung leider, auf Grund der Situation, nur als Onlineausgabe heraus.

Nun möchte ich mich einmal vorstellen: mein Name ist Susanne Lehmann-Breitbarth. Ich bin seit 2018 die 2. Vorsitzende des SFV Europa und wohne mit meinem Mann in Leiferde im Kreis Gifhorn. Zum Judo-Sport bin ich über meine Kinder, Ann-Kathrin und André gekommen. Selbst habe ich nie Judo gemacht. Wir haben unsere Kinder immer zu den Turnieren begleitet oder auch zum Training nach Braunschweig oder Hannover gefahren.

Die weitesten Reisen waren zur Junioren EM in Sarajewo und 2016 nach Brasilien zu den Olympischen Spielen. Aber das sind nur zwei von vielen Reisen. Wir haben viele Orte und Menschen kennengelernt. Es waren viele schöne und interessante Momente, die wir mit unseren Kindern und dem Judo-Sport erleben durften.

Am Judo gefallen mir besonders die Regeln. Dass man sich bei seinem Trainingspartner und Gegner immer für den Kampf bedanken muss (mit der Verbeugung). Aber auch der respektvolle Umgang beim Judo gefällt mir und das man schon im Kindergartenalter mit Judo anfangen kann. Doch seit über einem Jahr hält uns die Corona-Pandemie fest im Griff. Wir dürfen unseren schönen Sport nicht ausüben, zumindest nicht so wie wir ihn kennen. Auch dürfen wir leider nicht das Dojo benutzen.

Wir als Vorstand und Trainer sind aber weiter für euch da. Wir versuchen immer wieder etwas für euch auf die Beine zu stellen, damit ihr die judofreie Zeit überbrücken könnt.

Wir bieten seit dem 22. Februar ein Online-Training mit unserem Partnerverein Braunschweiger Judo Club (BJC) an. Auch bieten wir ein Online-Padlet an, wo ihr in regelmäßigen Abständen kleine Aufgaben findet. Aber auch Zugänge zu Aktionen des NJV, HJV und unserem Partner-Verein dem Braunschweiger Judo Club.

Ab dem 14.6. haben wir mit dem BJC wieder mit dem Indoor-Training begonnen. Da wir zurzeit immer noch nicht in unser Dojo dürfen, trainieren wir im Dojo des BJC. Wir haben immer gemischte Gruppen beider Vereine. Was im letzten Jahr auch gut funktioniert hat.

Auch in den Ferien wollen wir ein Training anbieten. Deshalb schaut regelmäßig auf unserer Internetseite vorbei. Dort werden wir euch über alle Veränderungen informieren.

Zum Schluss möchte ich euch noch auf unsere Verkaufsrubrik in unserer Zeitung aufmerksam machen. Wenn ihr z.B. aus euren Judoanzügen herausgewachsen seid, könnt ihr sie dort zum Verkauf anbieten.

Wir hoffen alle, dass wir nach den Ferien wieder in unserem Dojo trainieren dürfen.

Jetzt möchte ich euch im Namen unseres Vereines für die Treue bedanken.

Seid Judo – Bleibt Judo.

Herzliche Grüße und bleibt gesund

Susanne Lehmann-Breitbarth
(2. Vorsitzende des SFV Europa)



Inhalt

Verschiedenes	2
Vorwort	
Nein zu sexualisierter Gewalt	3
Trainer B-Lizenz	
Sonntagstraining	4
Lehrgangs-Turnier	
Assistenztrainer	5
Hajime	6/7
Zoom-Trainer-Treffen	
Onlinetrainings	8
1. Dan-Prüfung	
Nordisch stark	9
Trainer-A-Lehrgang	
Gürtelfarben	10
Melanies Fitness- und Ernährungstipps	11
Interview mit	
Viktoria Melzig	12
Ruhr-Games 2021	
Outdoor-Training	13
Der SFV	
in Person	14/15
Was bedeutet eigentlich ...	16

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



Verkaufs-Ecke

Aus dem Anzug rausgewachsen? Der Gürtel zu eng?

Judo-Anzug blau (Trainingsanzüge)

JuSport, Gr. 140	30,- Euro
Danrho, Gr. 150	30,- Euro
ProTouch, Gr. 160	40,- Euro

Judo-Anzug weiß (NUR auf Wettkampf getragen)

Kwon, Gr. 140	30,- Euro
Moskito, Gr. 150	50,- Euro
Moskito, Gr. 170	65,- Euro

Gürtel

weiß-gelb, gelb-orange, orange, orange-grün, grün	220 cm	jeweils 3,50 Euro
--	--------	-------------------

Alle Anzüge und Gürtel Telefon: 0152 33641795

Der SFV Europa sagt

NEIN

zu sexualisierter Gewalt im Judosport.

Ihre / Eure Ansprechpartnerin ist:

Nadine Dittmann

Telefonnummer (0 53 63) 80 87 67



Trainer-B-Lizenz Leistungssport für Melanie Wimmer

Vom **06 bis 12. September 2020** war Melanie Wimmer an der **Trainerakademie Köln**, um ihre Prüfung zur Trainer-B-Lizenz abzuschließen. Von den insgesamt 22 anwesenden Trainern aus ganz Deutschland waren nur zwei Frauen anwesend.

Die Prüfung bestand sowohl aus einem theoretischen als auch aus einem praktischen Teil. Nach intensiven Tagen mit viel Theorie und Praxis hat sie die Prüfung erfolgreich bestanden. *Herzlichen Glückwunsch.*



Sonntagstraining erfolgreich gestartet!



Sonntagstraining Judo-Region Braunschweig

Auftaktveranstaltung

Thema: Randori U12 – U18
Zeit: Sonntag, 20.09.2020
 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Dojo des Braunschweiger Judo Clubs (BJC)
 Eisenbütteler Straße 1, 38122 Braunschweig
Trainer: Melanie Wimmer und Florian Hahn
Zielgruppe: Judoka der Jahrgänge 2003 bis 2011
Kosten: keine
Inhalt: Zum Auftakt des Sonntagstrainings steht das Thema Randori im Mittelpunkt. Das Training richtet sich an Judoka der Jahrgänge U12 bis U18 und ist mit einer großen Zahl an Randoris wettkampfnah ausgerichtet. Dabei soll die Gelegenheit genutzt werden mit neuen Partnern zu trainieren und vereinsübergreifende Freundschaften aufzubauen.
Sonstiges: Aufgrund der aktuellen Corona-Situation ist die Teilnehmerzahl auf 40 Teilnehmer beschränkt und eine schriftliche Anmeldung bis zum 18.09.2020 ist zwingend erforderlich. Die Heimtrainer sind herzlich eingeladen mit auf die Matte zu kommen, allerdings nur wenn noch freie Plätze zur Verfügung stehen und nach vorheriger Anmeldung. Das Zuschauen beim Training ist aufgrund der geltenden Vorschriften aktuell leider nicht möglich. Die Teilnehmerdaten werden mit der Anmeldung dokumentiert und auf Wunsch nach vier Wochen vernichtet.

Am **Sonntag, 21. September 2020** fand die Auftaktveranstaltung des Sonntagstrainings der Region statt. Im Dojo des Braunschweiger Judo Clubs sind alle ordentlich ins Schwitzen gekommen.

Alle haben sich bei den Randoris richtig angestrengt. Anfangs haben wir uns mit dem Thema Boden beschäftigt, wo wir uns ein bisschen „eingekullert“ 😊 (Anmerkung red.: Ausdruck eines BJC-Trainers) haben und dann ein paar Partner-Übungen machten.

Nachdem wir damit fertig waren, ging es los mit Randori im Boden. Nach gut 20 Minuten war Schluss mit dem Thema Boden und das Thema Stand hat angefangen. Wir haben erst ein paar Bahnen Aufreißen gemacht und im Anschluss unsere Spezialtechnik geworfen.

Das erste Sonntagstraining ging mit guten Standrandoris zu Ende.

Mayleen, Leo, Leon, Armin, Sophie, Lena, Marwin, Jacy und Jana vom SFV Europa waren dabei und sammelten Randori-Erfahrungen.

Leon



Lehrgangs-Turnier vom NJV

Am Samstag, den **3. Oktober 2020** fand im Dojo des BJC wieder ein NJV-Nachwuchskaderlehrgang unter Leitung der Landestrainerin Andrea Goslar statt. Es gab wieder spannende Begegnungen und auch einige Revanche-kämpfe.

Die Umsetzung der gelernten Techniken klappte besonders im Übergang Stand/Boden und im Boden schon sehr gut... Im Stand müssen wir noch etwas an der Angriffshäufigkeit arbeiten... Vom SFV waren Jonathan, Jana, Armin, Marwin und Mantas mit dabei.

Assistenztrainer-Ausbildung

Vom **10. bis zum 13. Oktober 2020** fand die Assistenztrainer-Ausbildung des NJV unter der Leitung von Svenja Liermann und Daniel Deppe in Hannover statt. Durch die aktuelle Situation konnten nur 18 Sportler unter strengen Corona-Regeln teilnehmen.

In der ersten Einheit wurden zahlreiche Kennenlern- und Teamspiele gespielt. Dies war die anstrengendste Einheit und der dadurch aufkommende Muskelkater hielt über die gesamte Ausbildung an.

Nachdem die beidbeinigen Techniken, die Bodeneinheit und die Fußtechniken abgeschlossen waren, gab es eine Trainingseinheit mit unserem Landeskadertrainer Gottfried Burucker. Gottfried erklärte der Gruppe, wie sich ein Judoka auf der Matte bewegt. Nach Gottfrieds Einheit hatten die Judoka noch das Thema „Werfen aus der Bewegung“ und „Fallübungen“ vor sich.

Der Komplex „Judo in Bewegung“ konnte direkt an Gottfrieds Einheit anschließen. Abgeschlossen wurde der Lehrgang mit zahlreichen Randoris und Spielen. Auch neben der Matte hatten wir sehr viel Spaß. Am gemeinsamen Abschlussabend spielten die Referenten mit uns draußen traditionell das Spiel „A zerlatschen“, was für große Begeisterung sorgte.

Im Fokus der Assistenztrainer-Ausbildung steht insbesondere die Arbeit am Bewegungsbild der Judoka. Wie können kindergerechte Techniken und Übungen vermittelt werden und wie gibt man am besten Hilfestellungen

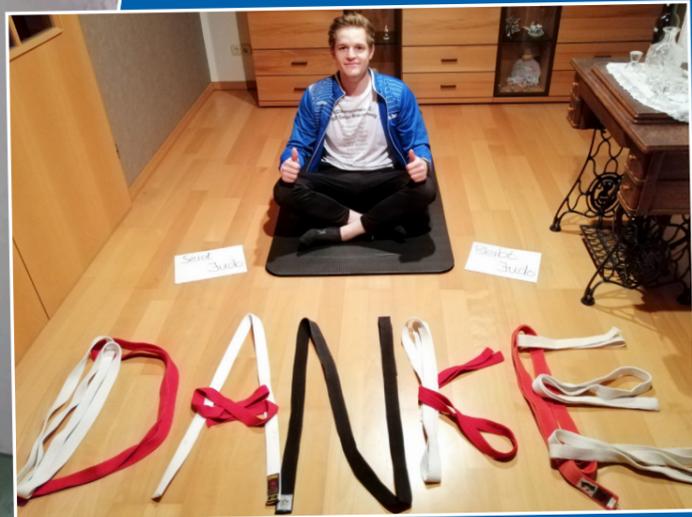
Leon und Simon



Hajime



seid Judo - bleibt Judo



Zoom-Trainer-Treffen

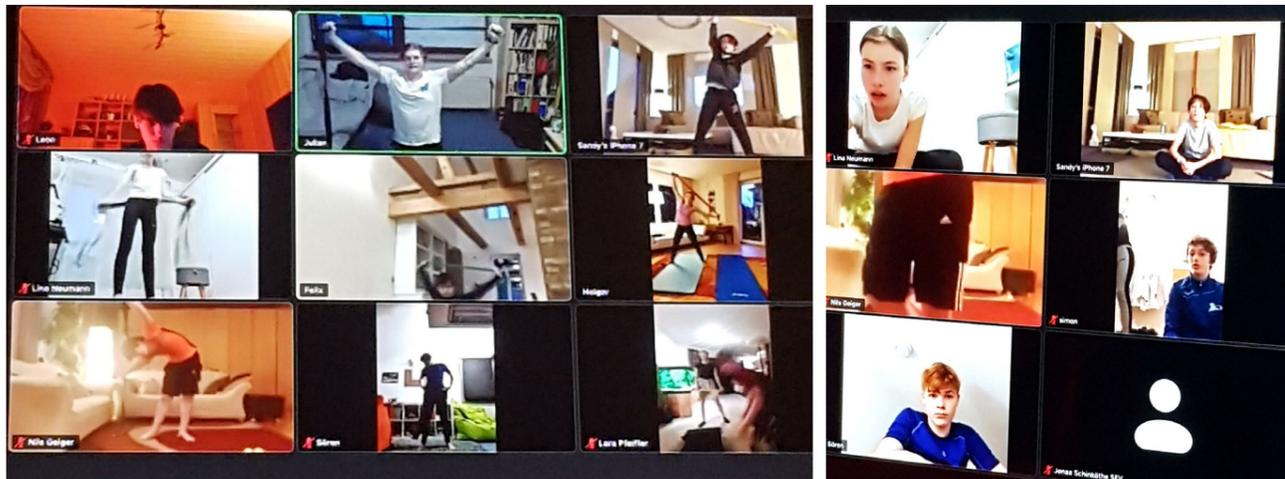
Am **3. Februar 2021** haben sich die Trainer zusammengesetzt um gemeinsam ein Konzept zu entwickeln, wie wir unsere Judoka online mit Home-Trainings erreichen können. In diesen schwierigen Zeiten wollen wir versuchen, ein klein wenig „Normalität“ für unsere Sportler zurückzubringen. Auch wenn wir das Dojo nicht nutzen dürfen, aber im Wohnzimmer kann man sich doch auch fit halten ... Es sind viele gute Ideen dabei herausgekommen, die wir nun in der nächsten Zeit in die Tat umsetzen wollen.



Online-Trainings erfolgreich gestartet

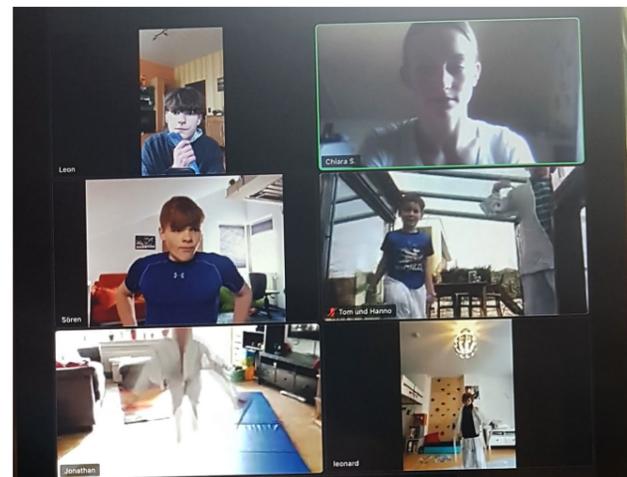
Endlich ist es soweit. Nach monatelanger Pause startete am **Montag, 22. Februar 2021** sehr erfolgreich die erste Online-Trainingseinheit für die U15 & U18 gemeinsam mit unserem Partnerverein BJC.

Knapp 20 Judoka aus beiden Vereinen haben sich dieses erste Live-Training bei Julian (SFV) & Holger (BJC) nicht entgehen lassen und „gemeinsam“ vor den Bildschirmen geschwitzt und trainiert.



Online-Training für die 4- bis 7-jährigen

Am **23. Februar 2021** hat das erste Online-Training für die 4- bis 7-jährigen stattgefunden. Die Trainer*in Chiara, Leon und Sören haben das Training geleitet. Gestartet wurde mit einer Abfrage, ob das Gürtelbinden denn noch klappt, dabei gab es keine Probleme. Weiter ging es damit, dass die Kinder wieder ein Gefühl dafür bekommen sollten, jemanden zu Werfen. Also übten wir das Eindrehen, wobei sie ihre eigene Judojacke in der Hand vor sich hielten und sich eindrehen. Gefolgt von Kraft- und Ausdauerübungen, die die Kinder erfolgreich geschafft haben. Zum Abschluss des ersten, für alle noch ungewohnten Trainings, kam noch das Dehnen, was die Kinder ebenfalls erfolgreich absolviert haben. *Leon*



Erste Dan-Prüfung unter Corona-Bedingungen

Sechs Judoka aus dem Bezirk Braunschweig legten erfolgreich ihre Prüfung ab.

Braunschweig. Corona macht erfinderisch - auch im Judo. Nach intensiver Vorbereitung und individuellen Übungseinheiten, unter speziellen Hygieneauflagen, haben sechs Judoka aus dem Bezirk Braunschweig am **14. März 2021** erfolgreich ihre Dan-Prüfungen abgelegt. Darunter der aus Syrien stammende Fares Badawi, der im Rennen um einen Olympia-Startplatz im Flüchtlingsteam des Judo-Weltverbandes IJF aussichtsreich im Rennen liegt und Teil der Bundesligamannschaft des Braunschweiger Judo Clubs (BJC) ist.

Mit Badawi (ASC Göttingen) stellten sich sein BJC-Teamkollege Tobias Loesch (MTV Isenbüttel), Claire Seidel (Braunschweiger Judo Club) und **Melanie Wimmer (SFV Europa Braunschweig)** im Dojo des BJC mit überzeugenden Leistungen der vierstündigen Prüfung zum 2. Dan. Voraussetzung für Teilnahme an der Prüfung, war eine aktuelle oder ehemalige Kaderzugehörigkeit. Bei der ersten derartigen Veranstaltung, die der BJC und der Landesnachwuchsstütz-

punkt Braunschweig unter Corona-Bedingungen ausrichtete, legten die BJC-Landesligakämpfer **Mayleen und Mathieu Dittmann (beide SFV Europa Braunschweig)** zudem die Prüfung zum 1. Dan ab. Die Prüfungskommission mit Ausbildungsleiter Martin von den Benken, Landestrainer Gottfried Burucker und Florian Hahn, als Ausbildungsreferent



des Bezirks Braunschweig bewertete die Leistungen, die die Judoka mit Maske unter deutlich erschwerten Bedingungen auf die Matte brachten, durchweg gut. Für Melanie Wimmer, die wie Claire Seidel aktive Kämpferin in der Frauenmannschaft des BJC ist und sich vor Corona, bei den Deutschen Pokalmeisterschaften und den Deutschen Hochschulmeisterschaften jeweils dritte Plätze erkämpft hatte, ist der 2. Dan eine Zugangsvoraussetzung für ihre anstehende Ausbildung zum Trainer A. Für Badawi steht der nächste Schritt in Richtung Olympiaqualifikation auf dem Programm. Als Mitglied des IJF-Teams nimmt er am Grand Prix im georgischen Tiflis teil.

Daniela Burucker

„Nordisch stark“ „Erfolgs-Rezept“ von André Breitbarth:

Wenn der kleine Hunger kommt... diese Riegel habe ich selber gemacht und zu Turnieren mitgenommen:



Kohlehydrat-Riegel

100 g Haferflocken, 150 g Vollkornmehl, 60 g geschmolzene Butter, 70-100 g Rosinen oder Cranberrys, 60 ml Wasser, 100 g Honig, 3 Esslöffel Sesam

Rosinen oder Cranberrys klein schneiden. Alle Zutaten verrühren und auf ein gefettetes (oder mit Backpapier belegtes) Backblech drücken, etwa 1 cm dick. In Riegelform schneiden (am besten mit einem Pizzaschneider). Bei 200 Grad ca. 15 bis 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und in einer Tupperdose aufbewahren. Diese Riegel halten recht lange.

Protein-Riegel

100 g Haferflocken, 30 g Quinoa, 250 g Magerquark, 30 g Whey- Pulver (Eiweiß Pulver), 30 g gehackte Haselnüsse, 50 g Rosinen (klein geschnitten), 50 g geschmolzene Butter, 100 g Butter

Alles mischen und auf ein Backblech, das mit Backpapier belegt ist, streichen. Bei 175 Grad (Ober/Unterhitze) 10 Minuten backen. In Riegel schneiden und nochmal 10 Minuten backen. Abkühlen lassen und in einer Tupperdose aufbewahren. Diese Riegel halten sich wegen des Magerquarks nicht so lange.

Braunschweiger Judoka beim Trainer-A-Lehrgang in Köln

Köln. Auch in Zeiten von Corona sind dank strenger und ausgeklügelter Hygienekonzepte noch Judo-Fortbildungen möglich. Unsere Trainerin Melanie Wimmer und Florian Hahn von unserem Partnerverein Braunschweiger JC nahmen vom **28. März bis zum 04. April 2021** an einem Trainer-A-Lehrgang in Köln teil. Die beiden absolvierten den ersten Teil der Ausbildung. Hierbei geht es um Themen wie Leistungsdiagnostik, Planung von Kraft- und Ausdauertrainings, Technik- und Taktiktraining sowie die Erstellung eines Jahrestrainingsplans mit Makro- und Mikrozyklen. Der zweite Teil der Ausbildung findet dann im September statt.



Gürtelfarben und ihre Bezeichnung

Im Judo gibt es unterschiedliche Gürtelfarben und damit verbundene Prüfungen. Wenn ein Judoka mit diesem Sport beginnt, trägt er einen weißen Gürtel. Im folgenden ist eine Übersicht über die verschiedenen Gürtelfarben und das entsprechende Mindestalter zu sehen. Je dunkler der Gürtel, desto besser der Judoka. Das kämpferische Können überprüft der Judoka auf Wettkämpfen, während er bei Gürtelprüfungen die gelernten Techniken demonstriert. In der japanischen Fachsprache spricht man von Kyu- (Schüler-) und Dan- (Meister-) Graden. Ein Anfänger trägt

einen weißen, der Meister einen schwarzen Gürtel. Den 6. und die weiteren Dan-Grade werden nicht mehr durch Prüfungen erworben, sondern für Verdienste um die Entwicklung des Judo verliehen. Diese Judomeister dürfen statt den schwarzen auch einen rot-weißen Gürtel tragen. Träger des rot-weißen Gürtels gibt es aber nur sehr wenige. Der höchste Dan ist wieder weiß und von symbolischer Bedeutung. Niemand trägt ihn. Dies soll zeigen, dass der Kreis sich geschlossen hat und der Weg (DO) des Lernens nie aufhört.

Gürtelfarbe	Gürtel	Kyu- und Dan-Grade	Alter
weiß		9. Kyu	alle Anfänger
weiß-gelb		8. Kyu	im 7. Lebensjahr
gelb		7. Kyu	im 8. Lebensjahr
gelb-orange		6. Kyu	im 9. Lebensjahr
orange		5. Kyu	im 10. Lebensjahr (mindestens 9 Jahre)
orange-grün		4. Kyu	im 11. Lebensjahr
grün		3. Kyu	im 12. Lebensjahr
blau		2. Kyu	im 13. Lebensjahr
braun		1. Kyu	im 14. Lebensjahr
schwarz		1. bis 5. Dan	das 16. Lebensjahr vollendet
rot-weiß		6. bis 8. Dan	
rot		9. und 10. Dan	
weiß		12. Dan	



Melanies Fitness- und Ernährungs-Tipps

Na, wer von euch hat während des Lock-downs eventuell das ein oder andere Pfündchen mehr auf den Rippen? Ich musste selbst feststellen, dass meine Waage ebenfalls 2 kg mehr angezeigt hat als üblich. Ich

stelle euch heute ein superleckeres und einfaches Gericht vor, das zudem noch kalorienarm und gesund ist. So könnt ihr den zusätzlichen Pfunden den Kampf ansagen und zum Randori herausfordern. Eventuell erreicht ihr bis zum Sommer auch noch eure Traumstrandfigur. *Eure Melanie*

Shakshuka

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Paprikaschote
- 6 Champignons
- 1 Zucchini
- 5 reife Tomaten (alternativ 1 Dose Tomaten)

- 2 EL Tomatenmark
- 4 Eier
- Kreuzkümmel
- Paprika edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- Ggf. Ras El Hanout
- Koriander oder glatte Petersilie zum Dekorieren

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebeln und Knoblauch erhitzen, bis es glasig ist. Währenddessen das Gemüse klein schneiden und es anschließend dazugeben.

Wenn das Gemüse gedünstet ist, werden die Tomaten (kleingeschnitten oder aus der Dose) und das Tomatenmark hinzugefügt und je nach Geschmack gewürzt. Anschließend lässt man die Gemüsepfanne ca. 10 min ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Nun drückt man mit einem Löffel 4 Mulden in die Tomatenmasse, damit die 4 Eier jeweils in eine der Mulde geschlagen werden kann. Das macht man genauso, wie man auch ein Spiegelei aufschlagen würde.

Die Gemüsepfanne mit Ei köchelt nun weitere 5 Minuten, allerdings legt man nun einen Deckel auf die Pfanne. Alternativ kann man die Pfanne kurzzeitig in einen vorgeheizten Backofen stellen.

Schakschuka ist eine Spezialität der nordafrikanischen und israelischen Küche; aus dem arabischen übersetzt bedeutet „schakschuka“ in etwa „Mischung“. Das Gericht wird aus pochierten Eiern in einer Sauce aus Tomaten, Chilischoten und Zwiebeln zubereitet. (Wikipedia)

Sind die Eier leicht gestockt, ist das Shakshuka auch schon fertig und kann serviert werden. Hierfür kann man zusätzlich Koriander oder glatte Petersilie waschen, hacken und anschließend über das Gericht geben.

Je nach Geschmack lässt sich das Gericht zusätzlich mit Feta, Tofu oder Chorizo verfeinern.

Viel Spaß beim Nachkochen.



Interview mit Viktoria Melzig

In dieser Ausgabe führten wir das Interview mit der besten Kampfrichterin des Landes. Viktoria Melzig vom SFV Europa legte vergangenes Jahr erfolgreich ihre Prüfung zur IJF-B-Kampfrichterin ab (mit nur 29 Jahren!!) und kann seitdem im internationalen Wettkampfsirkus als Mattenleiterin auf der Tatami stehen. Zurzeit sind die Aktivitäten auf der Matte wie bei uns allen jedoch leider sehr eingeschränkt - langweilig wird ihr trotzdem nicht!

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

Ich mache seit 1996 Judo. Mein großer Bruder hat damals Judo mit einem Freund ausprobiert und ich wollte unbedingt mit. Und jetzt komme ich nicht mehr davon los.

Gab es eine Person, die dich besonders motiviert hat?

Nein, ich hatte einfach Spaß und man hat natürlich viele Freunde gefunden. Das hat mich motiviert.



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

2003 habe ich mir bei der Deutschen Meisterschaft U17 meinen Arm gebrochen.

Wie hast du die Corona-Zeit ohne Judo überstanden?

Sportlich gesehen, habe ich vieles gemacht, was corona-konform war. Joggen, Fahrrad fahren und Workouts im Wohnzimmer. Aber Judo kann man dadurch nicht ersetzen.

Mit welchem Sportler würdest Du gerne einmal die Rollen tauschen?

Eigentlich mit keinem.

Disziplin steht für Topathleten an oberster Stelle. Wofür wirfst Du jede Disziplin über Bord?

Snickers :)

Was motiviert dich am Sport Judo?

Judo ist unglaublich vielfältig. Man benötigt Technik, Kondition, Koordination, Kraft und vieles mehr. Judo bietet sowohl im Stand- als auch im Bodenkampf so viele unterschiedliche Situationen, die einen immer wieder herausfordern. Judo wird einfach nie langweilig.

Was hat dich dazu motiviert Kampfrichterin zu werden?

Den Perspektivwechsel vom Kämpfer zum Kampfrichter fand ich einfach spannend.



Viktoria und Leon

Wie bist du zum SFV Europa gekommen?

Ich bin von Anfang an Mitglied beim SFV Europa Braunschweig; dies hängt wahrscheinlich mit der örtlichen Nähe meines Elternhauses zusammen.

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

Ich bin Ingenieurin im Bereich Wasserwirtschaft. Das ist alles eine Frage des eigenen Zeitmanagements. Schon früh habe ich gelernt, meinen Tag so zu strukturieren, dass immer Zeit fürs Judo blieb.

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

Meine Familie, meinen Ehemann und Gesundheit.

Gibt es im Judo ein Vorbild für dich? Wenn ja, wer wäre es und warum?

Ein Vorbild hatte ich eigentlich nie.

Was war früher dein liebster Schulfach?

Mathematik.

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

Das ist eine schwierige Frage, die ich ehrlich gesagt, nicht beantworten kann.

Wenn du 3 Wünsche frei hättest, welche wären es?



Frieden, Gesundheit und kein Corona mehr

Was wünschst du dir für deinen Sport und deine eigene sportliche Zukunft?

Ich wünsche mir, dass sich mehr Kinder und Jugendliche für unseren Sport begeistern können, da Judo mehr als nur ein Sport ist. Judo vermittelt viele Werte, die die eigene Persönlichkeit und den Charakter entwickeln. Meine sportliche Zukunft fokussiert sich auf die Kampfrichterei. Ich freue mich über jedes Turnier, wo ich zum Einsatz komme.

Danke für das Interview, Leon

Ruhr Games 2021

Mayleen und Mathieu Dittmann wurden nominiert ***

Nach etwa eineinhalb Jahren coronabedingter Wettkampfpause geht es für unsere SFV-Europa Judoka Mayleen und Mathieu Dittmann wieder auf die Matte. Sie wurden für die Ruhr Games 21 vom **3.-6. Juni in Bochum** nominiert. Mayleen startete in der Gewichtsklasse bis 70 kg und Mathieu bis 73 kg.



Die Wettkämpfe finden im zweijährigen Rhythmus statt, werden in diesem Jahr aber leider ohne Zuschauer ausgetragen.

Am letzten Tag des Bundessichtungsturniers konnte sich Mathieu Dittmann nach 5 spannenden Kämpfen die Goldmedaille in der Gewichtsklasse - 73 kg sichern.

Nach Siegen gegen Jan Keding von TSV Hertha Walheim, Anton Popp vom TSV Erbach und Ole Krüger vom Sport-Dojo Berlin erreichte Mathieu das Halbfinale. Dort stand er Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim gegenüber. Nach einem

spannendem Kampf konnte er den Kampf für sich beanspruchen und zog ins Finale ein.

Im Finale kämpfte er gegen seinen niedersächsischen Kontrahenten Finn Luka Reddig von den Crocodiles Osna-brück. Kurz vor Ende der Kampfzeit konnte Mathieu das Finale mit einer Abtauchtchnik für sich entscheiden.

Mayleen belegt 5. Platz

Nach über einem Jahr Wettkampfpause startete Mayleen bei dem ersten Bundessichtungsturnier des Jahres in der stark besetzten Gewichtsklasse - 70kg.

Im ersten Kampf besiegte sie die amtierende deutsche Meisterin

Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJC Hattingen. Danach traf sie auf Jara Prestin vom 1. Schweriner JC.

Im Halbfinale traf sie auf Tanja Grünewald vom TSV Altenfurt, wo sie zunächst in Führung ging, sich leider trotzdem geschlagen geben musste.

Im Kampf um Platz 3 kämpfte sie erneut gegen Mathilda Niemeyer, allerdings unterlag sie ihrer Gegnerin in diesem Kampf und erreichte den 5. Platz.



Gemeinsames Outdoor-Training mit dem BJC

Outdoor-Training erfolgreich gestartet

Bei strahlendem Sonnenschein standen die ersten Outdoor-Trainingseinheiten auf dem Programm, die wir auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit unserem Partnerverein Braunschweiger Judoclub durchführen.

Bei strahlendem Sonnenschein konnten unsere Nachwuchsjudoka endlich wieder in der Gruppe gemeinsam trainieren, schwitzen und Spaß haben!

Das Outdoor-Training bieten wir nach derzeitigem Planungsstand bis zu den Sommerferien an.



Der SFV Europa in Person

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 und 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 u15/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 u9



Lars Geiger

Judo seit: 2006
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Breiten- und Hobbysportler



Leon Grabenhorst

Judo seit: 2010
Graduierung: 2. Kyu

Lizenz: Assistententrainer
Gruppen/Altersklassen: Anfänger u9/u12



Simon Kindler

Graduierung: 3. Kyu

Lizenz: Assistententrainer
Gruppen/Altersklassen:
Breiten- und Hobbysportler



Thorsten Krafft

Judo seit: 1990
Graduierung: 1. Dan
Lizenz: Trainer B Selbstverteidigung,
Trainer C Leistungssport
Gruppen/Altersklassen:
Breiten- und Hobbysportler



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 u12/u15/u18/u21
und Erwachsene



Tarek Scharifi

Judo seit: 2007
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9, Wettkämpfer u12/u15



Chiara Sixt

Judo seit: 2007
Graduierung: 1. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Wettkämpfer u12/u15



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 u18, u21 & Erwachsene



Sören Wendt

Judo seit: 2014
Graduierung: 3. Kyu

Gruppen/Altersklassen:
Anfänger u9



Melanie Wimmer

Judo seit: 2002
Graduierung: 2. Dan
Lizenz: Trainer B Leistungssport
Gruppen/Altersklassen: Anfänger und
Wettkämpfer u9/u12/u15/u18

Ehrenamtliche



Nadine Dittmann

Ansprechpartnerin
„Nein zu sexualisierter
Gewalt im Judo-sport“



Sandra Gärtner

Presse- und Öffentlichkeitsbeauftragte



Susanne Geiger

1. Kassenprüferin



Martina Wiehe

2. Kassenprüferin
Gestaltung
der Vereinszeitung

Was bedeutet eigentlich:

Wichtige japanische Begriffe

Hajime:	Anfangen; Kommando für den Beginn einer Übung/eines Kampfes
Ippon:	Große Wertung im Wettkampf, führt zum sofortigen Sieg
Waza-ari:	Kleine Wertung im Wettkampf
Judoka:	Person, die den Sport Judo betreibt
Judogi:	Judoanzug
Mate:	Stopp; Kommando für das Ende einer Übung/eines Kampfes
Mokuso:	Konzentrieren (beim An-/Abgrüßen)
Rei:	Verbeugen (beim An-/Abgrüßen)
Randori:	Übungskampf
Shido:	Kleine Strafe im Wettkampf
Tori:	Partner, der eine Technik ausführt
Uke:	Partner, an dem eine Technik ausgeführt wird

Wettkampf Wertungen

Die höchste Wertung ist der Ippon, er führt zum sofortigen Sieg und Kampfende. Erreicht werden kann er durch einen Wurf auf den Rücken, das Festhalten des Gegners auf dem Rücken für 20 Sekunden oder das Aufgeben des Gegners wegen eines erfolgreichen Hebels oder Würgers. Werden zwei Waza-ari erzielt, werden auch diese zu einem Ippon aufaddiert.

Die kleinere Wertung ist der Waza-ari. Er wird erreicht, wenn ein Wurf nicht alle Kriterien für Ippon erfüllt, häufig, weil der Gegner auf der Seite landet. Ebenso wird ein Festhalter zwischen 10 und 19 Sekunden mit Waza-ari bewertet.

Wettkampf Strafen

Kleine Vergehen wie defensives Verhalten oder das Verhindern von Angriffen des Gegners werden mit Shido bestraft. Ist das Verhalten grob unsportlich oder sogar gefährlich, wird ein Hansoku-make ausgesprochen, was zur sofortigen Disqualifikation und zum Sieg des Gegners führt. Auch drei Shidos in einem Kampf bedeuten das Hansoku-make.

Im Jugendbereich und auch in den Altersklassen U10 und U12 gibt es Sonderregeln, was die Wertungen und Strafen betrifft. So sind hier mehr Handlungen verboten oder werden nicht bewertet.

Herrscht am Ende der Kampfzeit (je nach Altersklasse zwischen 2 und 4 Minuten) hinsichtlich der Wertungen Gleichstand, wird je nach Art des Wettkampfes ein Unentschieden ausgesprochen oder im Golden Score weitergekämpft, bis eine Entscheidung fällt (ohne zeitliche Begrenzung).

Wettkampf „Auf der Matte“

Der zuerst aufgerufene Kämpfer trägt zusätzlich einen weißen Wettkampfgürtel, der zweitgenannte einen roten.

Beide Kämpfer verbeugen sich vor dem Betreten der Mattenfläche, gehen bis zu ihrer Markierung und verbeugen sich noch einmal. Bei Kampfunterbrechungen stellen sich die Kämpfer wieder an ihre Ausgangsposition. Am Ende des Kampfes verbeugen sich beide Kämpfer nach der Bekanntgabe des Siegers durch den Kampfrichter, geben sich die Hand, gehen rückwärts zurück und verbeugen sich erneut an der Markierung und am Rand der Wettkampffläche.