Mitgliederzeitung des SFV Europa

Sportförderverein Europa e.V. im Polizei SV Braunschweig

08

2025 / 2026

www.judo.bs

www.facebook.com/sfveuropa

www.instagram.com/sfv_europa



Wusstet Ihr ...

Im modernen Wettkampf-Judo (nach den Regeln der International Judo Federation) sind wegen hoher Verletzungsgefahr oder Regeländerungen bestimmte, teils traditionelle Techniken und Aktionen verboten. Dazu zählen Schläge und Tritte (Atemi-waza), Beingriffe im Stand direkt unter den Gürtel sowie gefährliche Hebel- und Wurfvariationen.

Verbotene Wurf- und Hebeltechniken (Kinsan-waza / Gefährliche Aktionen)

Kani-basami (Fliegende Schere): Einherspringen in die Beine des Partners aus dem Stand mit unkontrolliertem Sturz (hohes Risiko für Knieverletzungen).

Kawazu-gake (Beinschlingen-Wurf): Einhaken eines Beines um das Bein des Gegners und abruptes Zurückwerfen mit Drehung (extrem gefährlich für die Bänder).

Waki-gatame im Stand: Aus dem Stand angesetzte Hebel, die nicht kontrolliert am Boden ausgeführt werden.

Do-jime (Rumpf- / Beinklammer im Boden): Das Zusammendrücken der Rippen oder Bauch des Gegners mit den Beinen in der Bodenlage.

Hebel gegen andere Gelenke: Hebel sind im Wettkampf ausschließlich am Ellenbogengelenk erlaubt; Hebel an Handgelenken, Fußgelenken oder Nacken sind verboten.

Kani-basami



Kawazu-gake



Waki-gatame



Do-jime



Who is Who – unser Verein stellt sich vor



Hallo, liebe Leser*innen,

ich freue mich sehr, mich Euch in dieser Ausgabe vorstellen zu dürfen! Mein Name ist Leon, ich bin 21 Jahre alt und seit 2010 aktives Mitglied beim SFV Europa. Vielleicht habt ihr mich schon einmal auf Turnieren gesehen, als Sportler oder auch in meiner Rolle als Trainer. Seit 2025 habe ich mein Abitur erfolgreich abgeschlossen und anschließend eine Ausbildung zum Immobilienkaufmann gestartet.

Zum Judo kam ich – wie viele Andere sicherlich auch – durch meine Mutter, die mich damals einfach „dahingeschleppt" hat. Und auch heute, viele Jahre später, macht mir der Sport immer noch unglaublich viel Freude. Momentan muss ich leider verletzungsbedingt eine Pause vom aktiven Training nehmen und bleibe deshalb etwas abseits von der Matte. Umso mehr freue ich mich aber, dienstags weiterhin als Trainer aktiv zu sein und mein Wissen an unsere Judoka weiterzugeben.

Neben dem Judo verbringe ich meine Zeit sehr gerne im Fitnessstudio. Besonders genieße ich danach einen Besuch in der Sauna – das gehört für mich zu den besten Möglichkeiten, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. In meinen Urlauben zieht es mich oft nach Gran Canaria, wo ich leidenschaftlich gerne surfe. Aber auch Wandern oder das Erkunden von Städten zählen zu meinen liebsten Freizeitaktivitäten. Und natürlich unterstütze ich unsere Eintracht, wann immer es geht, im Stadion.

Ich grüße euch ganz herzlich und freue mich schon darauf, den Ein oder Anderen vielleicht bald mal neben der Matte persönlich kennenzulernen und sich auszutauschen!
Euer Leon

Inhalt

Wusstet ihr... 2
Who ist who... Kontakt und Infos 3
Tora-Cup FiBS Ferienkurs 2025 4
Garbsener Teufelturnier „Inges Nachwusturnier 5
Godshorner Löwencup BS-Randori 6
Weihnachtsturniere 2025 in Isenbüttel und Braunschweig 7
HDL-Cup in Haldensleben 8
Backen mit Thorsten 9
Schwarz-Gurt-Prüfung LEM U18 / U21 10
Norddeutsche Einzelmeisterschaft
Bezirks-Einzelmeisterschaft 11
Fuchsturnier in Cremlingen 13
Landes-Mannschaft-Meisterschaft U13
Thüringer Messecup 14
Lena goes Canada 15
News und Infos auch digital 16

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
www.facebook.com/sfveuropa
www.instagram.com/sfv_europa/

Alle News und noch mehr Infos gibt's auch online & digital

www.judo.bs

www.facebook.com/sfveuropa

www.instagram.com/sfv_europa

WhatsApp-Gruppen & Community*

Schaut regelmäßig vorbei, folgt uns und lasst ein Like da.

*Für unser Kinder- & Jugendtraining haben wir diverse WA-Gruppen zwecks Orga & Info zwischen Trainern und Sportlern. Scannt den oder die für euch passenden QR-Codes, um eurer/n Gruppe/n beizutreten (dies ist natürlich freiwillig, aber absolut hilfreich, um immer auf dem Laufenden zu bleiben):

Anfänger Montag 16:30-17:30 Anfänger Dienstag 16:15-17:15 Fortgeschr. Dienstag 17:15-18:30	Anfänger Mittwoch 16:30-17:30	Anfänger Donnerstag 16:00-17:00	Ferientraining Fortgeschr. Di & Do nach individueller Orga

Alle diese WA-Gruppen sind Teil unserer SFV Europa WhatsApp-Community, so dass ihr als Gruppenmitglied in einer oder mehrerer dieser WA-Gruppen automatisch auch alle Community-Infos erhaltet.

Impressum

Herausgeber:
SFV Europa Braunschweig
1. Vorsitzender Simon Voss
2. Vorsitzende Alexander Fust
Schatzmeister Tobias Ströhlein
v.i.S.d.P.: Simon Voss
Internet: www.judo.bs
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
Erscheinungsweise: 2x im Jahr
Fotos/Texte: Verein, privat, pixabay

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

Tora-Cup in Nienhagen

Mit einer kleinen, aber feinen Delegation Nachwuchsjudoka reiste der SFV Europa am **Samstag, den 17. Mai 2025**, zum Tora Cup nach Nienhagen. Das Turnier richtete sich speziell an Anfängerinnen und Anfänger bis einschließlich gelbem Gürtel und bot somit ideale Bedingungen, um weitere oder vielleicht auch die ersten Wettkampferfahrungen auf der Matte zu sammeln. Begleitet und betreut von unseren Trainern Madeleine und Max erkämpften sich unsere jungen SFVler 1x Gold, 2x Silber und 2x Bronze. Unsere Kids zeigten dabei durchweg starke Leistungen. Die Platzierungen im Einzelnen:

Elias sicherte sich souverän den 1. Platz,
Jette und Theodor erkämpften sich jeweils den 2. Platz,
Lenn und Josie belegten jeweils einen respektablen 3. Platz.

In mehreren fairen Begegnungen konnten die Kinder ihr Können unter Beweis stellen und wertvolle Eindrücke sammeln, die sie auf ihrem weiteren Weg im Judosport begleiten werden.



Die SFV-Kämpfer mit ihren Trainern Madeleine und Max.

Wir sind stolz auf unsere jungen Sportlerinnen und Sportler und danken Madeleine und Max herzlich für ihren Einsatz. Insgesamt zeichnete sich der Tora-Cup wie auch schon in den Vorjahren durch eine freundliche Atmosphäre und eine gute Organisation aus und wir bedanken uns deshalb auch beim Ausrichter SV Nienhagen für das tolle Turnier.

FiBS-Ferienkurs des SFV Europa ein voller Erfolg



V**om 21. bis 25. Juli 2025** stand das Dojo des SFV Europa in Braunschweig ganz im Zeichen des Judosports. Im Rahmen des FiBS-Angebots „Judo spielend lernen" nahmen 23 motivierte Kinder an unserem Anfängerkurs teil, bei dem sie unter der Anleitung der vier Trainer*innen Madeleine, Simon, Max und Leon ihre ersten Schritte auf der Judomatte wagten.

Die ganze Woche über herrschte beste Stimmung: jeden Tag wurde eine 1 1/2-stündige Einheit gespielt, gelacht, geschwitzt – und natürlich trainiert. Ziel war es, den jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur den Sport, sondern auch dessen Werte wie Respekt, Fairness und gegenseitige Rücksichtnahme näherzubringen.

So beherrschten die Kids nach fünf intensiven Tagen neben verschiedenen Fallschulen ihren ersten Wurf und den ersten Haltegriff, eine Kombination daraus – ein sog. Stand-Boden-Übergang – und auch das Gürtelbinden klappte bei den Meisten schon sehr gut. Am Ende der Woche wurde den anwesenden Eltern und Geschwistern stolz vorgezeigt, was alle die Woche über gelernt hatten. Und als Überraschung gab es für alle Teilnehmer am Ende eine Urkunde und Medaille als tolle Erinnerung.

Der Kurs war für viele der perfekte Einstieg in eine neue Sportart. „Es war toll zu sehen, wie schnell die Kinder Fortschritte gemacht haben und wie viel Spaß sie dabei hatten", fasste Trainerin Madeleine begeistert zusammen.

Danke an Alle, die dabei waren! Wir freuen uns schon jetzt darauf, einige der jungen Judo-Neulinge bald wieder auf der Matte zu begrüßen – als neue Mitglieder im regulären Vereinstraining.

Erfolgreicher Auftritt beim Garbsener Teufelturnier

Der SFV Europa hat beim diesjährigen Teufelturnier in Garbsen ein tolles Zeichen gesetzt. Mit nur fünf Teilnehmenden angereist, gelang es dem Verein, sich gegen starke Konkurrenz durchzusetzen und mit einer Gold- sowie zwei Bronzemedaillen nach Hause zurückzukehren. Das Turnier fand am **20. & 21. September** statt und feierte dieses Jahr sein 25-jähriges Jubiläum.

Die Goldmedaille ging an SFV-Trainer und -Athlet Lars Geiger, der sich bei den Erwachsenen in der Gewichtsklasse -90 kg souverän gegen die Konkurrenz durchsetzen konnte. Mit einer beeindruckenden Leistung in allen Runden sicherte er sich verdient den ersten Platz und sorgte aus SFV-Sicht für einen der Höhepunkte des Wochenendes.

Zwei weitere Medaillen, in diesem Fall bronzene, gab es für unsere Jugend. In der Altersklasse U18 konnten sich Jana -48Kg bei den Mädchen und Jacy -55Kg bei den Jungs auf das Treppchen vorkämpfen. In spannenden Begegnungen und teils engen Entscheidungen bewiesen die Beiden, dass sie sich auf hohem Niveau bewegen.

Ebenfalls einen starken Auftritt, auch wenn es dieses Mal nicht für eine Medaille reichte, zeigten Carl und Julian und trugen so zur hervorragenden Teamleistung des SFV bei. Die gesammelte Erfahrung wird den Beiden bei zukünftigen Turnieren und Wettkämpfen helfen.

Allen Kämpfer*innen herzlichen Glückwunsch zu den erzielten Platzierungen und gezeigten Wettkampfleistungen.



Lars (mitte) mit Gold ganz oben auf dem Treppchen.



Jacy, zweiter von rechts, erkämpft sich den 3. Platz.



Jana, ganz rechts, holt Bronze.

SFV-Kids beim Nachwuchsturnier in Wolfsburg

Am 28. September 2025 fand in Wolfsburg beim TV Jahn zum 3. Mal „Inge's Nachwuchsturnier" statt, das jungen Judoka ermöglicht, ihre ersten Turniererfahrungen zu sammeln.



SFV-Trainer Lars mit unseren fünf Startern beim „3. Inge's Nachwuchsturnier"

Vom SFV haben dort dieses Jahr fünf unserer Kinder teilgenommen.

Den Anfang machten Theo und Milan, die beide souverän ihren Auftaktkampf gewannen. Im 2. Kampf musste sich Theo nach Punkten knapp seinem Gegner geschlagen geben, für Milan lief der 2. Kampf auch anders als erhofft. Sein Gegner verletzte sich und konnte den Kampf leider nicht zu Ende kämpfen. Im letzten Kampf haben beide wieder gute Ansätze zeigen können und auch einige Punkte gesammelt, Gleiches galt aber auch für ihre Gegner, die am Ende der Zeit etwas mehr Punkte auf ihrer Seite verbuchen konnten.

Danach konnte Elias seinen ersten Kampf bestreiten und diesen in Rekordzeit für sich entscheiden. Auch in den beiden Kämpfen danach zeigte Elias sehr aktives Judo und obwohl dieses

Mal nicht so viele Punkte fielen, konnte er sich auch in diesen zwei Kämpfen durchsetzen.
Als letztes waren Leonard und Mina dran. Leonard, der sich sein erstes Turnier nicht hat anmerken lassen, konnte durch viele Ansätze überzeugen, musste sich aber seinen beiden erfahrenen Gegnern geschlagen geben.
Bei Mina waren alle anderen Mädchen schon in anderen Pools untergekommen, weshalb sie ihre beiden Kämpfe gegen zwei Jungs bestreiten musste.
Das machte für sie aber keinen Unterschied. Mit verschiedenen Stand- und Bodentechniken gewann sie zunächst den Ersten, anschließend sogar auch noch knapp den zweiten Kampf. Dafür gab es am Ende nicht nur die Goldmedaille, sondern auch noch einen von insgesamt nur vier Nachwuchstechniker-Pokalen überreicht.
Neben Mina erreichte auch Elias den 1. Platz, Milan wurde 2. und Theo und Leonard gewannen Bronze. Herzlichen Glückwunsch an alle Nachwuchskämpfer*innen und wir freuen uns auf viele weitere Turniere mit euch.
Ein herzlicher Dank geht an unseren SFV-Trainer Lars für die Orga & Betreuung.

Jonathan Rathmann mit Platz 2 beim Godshorner Löwen Cup

Am Wochenende des 08. & 09. November fand in Godshorn der alljährliche Löwen Cup statt. Dabei handelt es sich um ein hochklassiges NJV-Sichtungsturnier, bei dem sich talentierte Judoka aus zahlreichen Vereinen messen. Am Start waren nicht nur Sportlerinnen und Sportler aus Niedersachsen, sondern auch aus benachbarten Bundesländern wie Bremen oder Sachsen-Anhalt.
Unser SFV-Wettkämpfer Jonathan startete in der Altersklasse U15 in der mit 13 Teilnehmern stark besetzten Gewichtsklasse -50Kg. Hier kämpfte er sich mit drei Siegen souverän durch die Vorrunde und bis ins Finale vor. Erst dort musste er sich seinem Gegner geschlagen geben und sicherte sich so die Silbermedaille.



SFV Europa-Athlet Jonathan mit Platz 2 auf dem Treppchen

Volle Matte beim letzten Braunschweig Randori 2025

Auch das letzte BS Randori des Jahres 2025, das am **14. November** stattfand, nutzten mehr als 50 Judoka aus Braunschweig und der Region zum gemeinsamen Training und Kräftemessen.
Beim Braunschweig Randori handelt es sich um ein von SFV und BJC initiiertes Trainingsformat für wettkampforientierte Judoka ab Jahrgang 2012 und älter. In intensiven zweistündigen Randori-Einheiten („Wettkampf-Simulation“) trainieren weibliche und männliche Judoka aus Vereinen aus ganz Niedersachsen gemeinsam im Dojo des BJC. 2025 war bereits das dritte Jahr in Folge, in dem das BS-Randori erfolgreich durchgeführt wurde und großen Anklang fand. So gab es auch beim letzten Termin des Jahres einmal mehr eine volle Matte.



Weihnachtsturniere 2025

Auch im Jahr 2025 war unser Judo-Nachwuchs bei den traditionellen Weihnachtsturnieren in der Region Braunschweig aktiv vertreten. Unsere jungen Judoka sammelten dabei wertvolle Wettkampferfahrungen und konnten sich mit Gleichaltrigen aus zahlreichen Vereinen messen.



Den Auftakt bildete das Weihnachtsturnier des MTV Isenbüttel am 30. November. Rund 130 Mädchen und Jungen standen hier auf der Matte. Das Turnier richtete sich gezielt an Anfängerinnen und Anfänger mit keiner oder nur geringer Wettkampferfahrung und bot damit ideale Bedingungen für erste Schritte im Wettkampf-Judo.
Am 13. Dezember folgte das Weihnachtsturnier des Braunschweiger Judo Club, das ebenfalls mit etwa 150 jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr gut besucht war. Auch hier lag der Fokus klar auf dem Nachwuchs und dem Sammeln von Erfahrung in einer fairen und kindgerechten Wettkampfatmosphäre.
Für unsere SFV-Judoka standen dabei weniger Medaillen als vielmehr der Spaß am Sport, das Lernen und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Die Turniere zeigten einmal mehr, wie wichtig solche Veranstaltungen für die Entwicklung junger Sportlerinnen und Sportler sind. Es gab zahlreiche Platzierungen für unsere jungen Wettkämpfer*innen.

In Isenbüttel:
1. Plätze für Carl, Emil und Alexander
2. Plätze für Milan, Lenn und Elias
3. Plätze für Mina, Theodor, Tian und Julian





In Braunschweig:
1. Plätze für Nina, Frieda, Elias und Anton
2. Plätze für Jackson, Carlo, Ole, Theo und Lenn
3. Plätze für Mina, Luca, Leonard und Louis
4. Plätze für Bent, Luca und Theodor

Der SFV bedankt sich bei den Trainern Madeleine und Max für die Betreuung in Isenbüttel sowie bei Sören und Leon für die Betreuung in Braunschweig.











SFV mit Platz 2 beim HDL-Cup in Haldensleben

Wie bereits in den zwei Jahren zuvor machte sich ein Team vom SFV Europa am Wochenende des 1. Advents (am Samstag 29.11.) auf den Weg nach Haldensleben bei Magdeburg, um am dortigen HDL Cup an den Start zu gehen. Dabei handelt es sich um ein Mannschaftsturnier mit besonderem Format, bei dem Alters- und Gewichtsklassen von der u10 bis zu den Erwachsenen sowie weibliche und männliche Judoka gemeinsam in einem 12er-Team antreten.

Nachdem wir in den Vorjahren ein Braunschweiger Team gemeinsam mit dem BJC aufgestellt hatten, blieb es dieses Mal bei einer fast reinen SFV-Mannschaft aufgrund parallel stattfindender Deutscher Mannschaftsmeisterschaften der Jugend, wofür sich der BJC qualifiziert hatte. Dadurch waren auch leider deutlich weniger Teams als in den Vorjahren am Start. Nichtsdestotrotz war nach Platz 4 in 2023 und einem unglücklichen Ausscheiden in der Vorrunde in 2024 das Ziel, den Titel zu holen. Das wurde auch dadurch unterstrichen, dass dieses Mal unser ehemaliger Top-Athlet und Olympiateilnehmer von Rio 2016, Andre Breithbart, zu unserem Team gehörte. Er blieb natürlich nicht unerkannt und wurde prompt für eine Autogrammstunde nach Wettkampfschluss verpflichtet, für die er sich gerne zur Verfügung stellte.

Nach souveränen Siegen in den ersten zwei Kämpfen mit 9:3 gegen den Gastgeber Haldensleber Judo-Club und 8:4 gegen den FSV Magdeburg kam es in unserem letzten Kampf zur alles entscheidenden Begegnung gegen die Kämpfer vom USC Magdeburg, die bis dahin ebenfalls ungeschlagen waren.

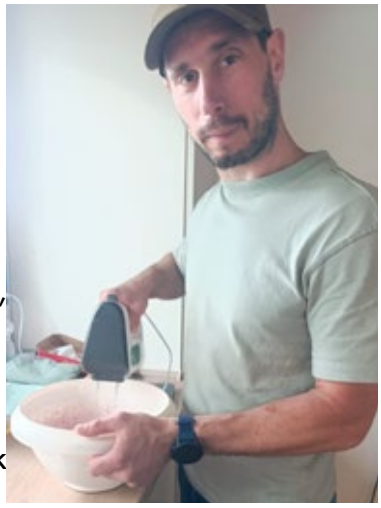
Hier unterlagen wir leider knapp mit 5:7, womit wir uns den 2. Platz sicherten. Nichtsdestotrotz war es insgesamt wieder ein riesen Spaß für alle und insbesondere für unsere jüngeren Judoka eine spannende Erfahrung, mit den Großen auf der Matte zu stehen und in einem gemeinsamen Team anzutreten. Zum diesem gehörten dieses Jahr (in der Reihenfolge der Gewichtsklassen): Frieda, Carl, Emil, Alexander, Milan, Madeleine, Jarne (dieses Jahr unsere einzige Verstärkung vom BJC), Simon, Mathieu, Lars, Julian und Andre.

Ein großer Dank geht auch wieder an alle mitgereisten Eltern & Fans, die das Team lautstark angefeuert und unterstützt haben. Außerdem war unser SFV-Trainer Max Keppel als Kampfrichter dabei, denn jedes Team wurde gebeten, neben den eigenen Kämpfer*innen auch einen Kampfrichter zu stellen.

Auch in 2026 werden wir wieder dabei sein.



Erdbeertorte von Thorsten



Zutaten für den Boden

5 Eier, 100g Zucker, 75g Mehl, 30g Stärke, 1Msp Backpulver, Prise Salz, Erdbeer- oder Aprikosenmarmelade

Zutaten für die Creme

750 g Erdbeeren, 400g Sahne, 50g Puderzucker, 2Pck. Sahnesteif, 1Pck Vanillezucker, Streusel zum Verzieren

Rezept:



Die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz in einer großen Schüssel steif schlagen. Kurz bevor das Eiweiß steif ist, 75g Zucker einrieseln lassen.
Das Eigelb mit 25g Zucker cremig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver vermengen, zusammen mit dem Eigelb zum Eiweiß geben und vorsichtig unterheben.
Backofen auf 190 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen und glatt streichen. Ca. 15 Minuten goldgelb backen. **Auskühlen lassen.**

Creme:



Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Ca. 250g der Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
Jetzt können schon ein paar Erdbeeren genascht werden.
Die kalte Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen, kurz bevor die Sahne richtig fest wird das Sahnesteif und die Erdbeerstückchen zufügen und gut unterrühren.
Kaltstellen.



Wenn der Tortenboden ausgekühlt ist, den Boden horizontal teilen. Auf den unteren Boden kommt jetzt etwas Erbeer-Sahne-Creme, den anderen Teil des Bodens wieder drauf legen und den oberen Boden mit der Marmelade bestreichen. Nun kommt der Ring wieder rum und die Erdbeeren können als ganzes auf dem Boden verteilt werden. Danach kommt die restliche Erdbeer-Sahne-Creme drüber und schön glatt streichen. Wer mag kann dann noch mit Streuseln verzieren. **Im Anschluss kalt stellen.**



Lena Wendt besteht Schwarzgurt-Prüfung

Weihnachtszeit ist Prüfungszeit – zahlreiche Judoka haben in der Adventszeit ihr Können unter Beweis gestellt und die Prüfung zum 1. Dan erfolgreich bestanden.
So fand am **19. Dezember 2025** die bereits zur Tradition gewordene Danprüfung am Bundesstützpunkt Hannover statt. Mit dabei war auch unsere SFV-Athletin Lena Wendt. Nach Wochen der Vorbereitung stellte sie sich gemeinsam mit weiteren Teilnehmer*innen der Herausforderung – mit Erfolg: alle Prüflinge bestanden die Prüfung zum 1. Dan („1. Meistergrad"), womit sie ab sofort den schwarzen Gürtel tragen dürfen. Die Vorbereitung sowie die Durchführung der Prüfung lagen in den Händen von Matthias Fieber und Joachim von Pawelsz (beide 4. Dan), die dabei vom leitenden Landestrainer Sven Loll assistiert wurden. In konzentrierter Atmosphäre präsentierten die Judoka ihr erlerntes Können überzeugend und auf hohem Niveau.



Herzlichen Glückwunsch an alle neuen Danträger*innen sowie ein großer Dank an die Prüfer und Unterstützer für die gelungene Durchführung!

LEM zum Vierten – SFV & BJC richten erneut Landeseinzelmeisterschaften aus

Der SVF Europa und der Braunschweiger Judoclub haben im Jahr 2026 bereits zum vierten Mal in Folge erfolgreich gemeinsam die Landes-Einzelmeisterschaften im Judo für Frauen & Männer der Altersklassen U18 und U21 in Braunschweig ausgerichtet. In diesem Jahr fand die Veranstaltung erstmals in unserer eigenen Sporthalle der Polizeidirektion und Bereitschaftspolizei statt.

Starke Kooperation – starke Gemeinschaft

Auch in diesem Jahr zeigte sich erneut die hervorragende Zusammenarbeit zwischen beiden Vereinen. Die eingespielte Kooperation des SFV & BJC war ein wesentlicher Garant für den reibungslosen Ablauf und eine erfolgreiche Ausrichtung der Meisterschaften.
So fanden sich am Wochenende des **24. & 25. Januar** rund 160 Judoka in unserer Halle ein, um die Landesmeisterinnen und -meister auszukämpfen.
Ein besonderer Dank gilt dabei den zahlreichen Helferinnen und Helfern, die mit großem Engagement zum Gelingen beigetragen haben:
Unterstützung beim Auf- und Abbau
Tischbesetzung an den Wettkampfmatten
Organisation und Betreuung der Cafeteria
Zahlreiche Essensspenden für ein vielfältiges Angebot
Als Trainer, Betreuer und Urkundenschreiber

Sportlicher Erfolg für den SV Europa

Neben der gelungenen Organisation konnte sich der SV Europa auch sportlich hervorragend präsentieren. Beide gestarteten Athleten unseres Vereins holten eine Medaille und konnten sich damit für die Norddeutschen Einzelmeisterschaften qualifizieren – ein großartiger Erfolg!
Jonathan Rathmann erreichte in seiner Alters- und Gewichtsklasse (U18 bis 55 kg) einen starken zweiten Platz. Nach drei souveränen Siegen in Vorrunde und Halbfinale musste er sich lediglich im Finale geschlagen geben und sicherte sich damit den Titel des Vize-Landesmeisters.
Jana Weiser erwischte in der U18 bis 48 kg leider nicht ihren besten Wettkampf und konnte an diesem Tag nicht ihr volles Potenzial und Können abrufen. Sie gewann von ihren vier Kämpfen einen, was aber den Bronzerang und die Quali für die Norddeutschen Titelkämpfe bedeutete.
Herzlichen Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen. Der SV Europa bedankt sich bei allen Beteiligten für die erneut vertrauensvolle Zusammenarbeit und Unterstützung.



Jonathan als Vize-Landesmeister links auf dem Treppchen

Norddeutsche Einzelmeisterschaften 2026

Nach der erneut erfolgreichen Ausrichtung der Landes-Einzelmeisterschaften hat der SFV Europa gemeinsam mit dem Braunschweiger Judo-Club auch die Norddeutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer in den Altersklassen U18 und U21 übernommen.
Am Wochenende des **14. und 15. Februar** rund 260 Sportlerinnen & Sportler aus Niedersachsen, Bremen, Hamburg und Schleswig-Holstein in Braunschweig ein, um die Nordmeister auszukämpfen.
Trotz der kurzen Vorbereitungszeit wurde die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg. Dank des großen Engagements aller Helferinnen und Helfer, Kampfrichter, Organisatoren sowie Unterstützer verlief das gesamte Wochenende reibungslos.





Das Cafeteria-Team mit einer ganz besonderen Kuchen-Spende.

Die positive Resonanz von Sportlern, Trainern und Verbandsvertretern bestätigte die hervorragende Arbeit aller Beteiligten.
Auch sportlich konnte der SFV Europa überzeugen, denn beide gestarteten Athlet*innen – Jana und Jonathan – konnten sich für die nationalen Titelkämpfe qualifizieren.
In der Gewichtsklasse bis 48 Kilogramm der weiblichen U18 erkämpfte sich Jana Weiser mit zwei Siegen und zwei Niederlagen den fünften Platz, was die Quali für die DEM bedeutete.
Bei den Jungen U18 bis 55 Kilogramm ging Jonathan Rathmann an den Start. Er belegte zunächst den siebten Platz. Da jedoch ein bereits qualifizierter Athlet seiner Gewichtsklasse für die DEM zurückzog, rückte Jonathan nach und erhielt ebenfalls das Startrecht für die Deutschen Meisterschaften.



Jana – zweite von rechts – mit dem 5. Platz

Damit gingen Jana und Jonathan bei den Deutschen Einzelmeisterschaften am 28. Februar und 1. März in Leipzig auf die Matte. Für beide ein toller Erfolg, denn sie zählten zum sechsköpfigen Aufgebot der Braunschweiger Landesleistungszentrum-Trainingsgruppe, das sich für die DEM qualifizieren konnte. Wir gratulieren Jana und Jonathan herzlich zur Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften und danken allen Helfern, Engagierten und Unterstützern für ihren kurzfristigen Einsatz auf der NDEM.



Jonathan „in action“

SFV-Nachwuchs auf BEM u11 und RET u15

Am 1. März fanden in Northeim die Bezirkseinzelmeisterschaften für die Altersklasse u11 sowie ein Regionseizelturnier für die U15 statt. Angetreten sind von uns 9 junge Judoka, welche allesamt sehr überzeugend ihre Leistungen abrufen konnten.
Angefangen hat Carl, der durch sehr vielseitiges Judo seine ersten drei Kämpfe vorzeitig gewinnen konnte. Im letzten Kampf musste er sich dann leider am Ende der Zeit mit einem Yuko-Rückstand geschlagen geben, was für ihn Platz zwei bedeutete.
Weiter ging es mit Theo, Lenn und Emil, bei denen sich die Kämpfe leider über einen größeren Zeitraum gestreckt haben. Nichtsdestotrotz konnten alle ihren Einstieg gewinnen, für Emil ging es dann auch genauso weiter. Er ging aus all seinen restlichen drei Kämpfen ebenfalls als Sieger hervor und sicherte sich die Goldmedaille. Lenn hatte ebenfalls noch drei Kämpfe, die bei ihm mit vielen Führungswechseln und viel Spannung einhergingen. Am Ende ging er noch aus einem weiteren Kampf siegreich hervor, in den Anderen zwei musste er sich leider geschlagen geben, was für ihn am Ende Platz 3 bedeutete. Bei Theo blieb es leider bei dem einen gewonnenen Kampf, sodass es für ihn beim 4. Platz blieb.
Nach langer Wartezeit durfte dann auch endlich Elias sein Können unter Beweis stellen und zeigte sowohl technisch als auch taktisch sehr ansprechendes Judo. Seine ersten

drei Kämpfe konnte er damit für sich entscheiden. Im seinem letzten Kampf jedoch traf er auf einen Kämpfer aus Göttingen und beide waren fest überzeugt die Goldmedaille mit nach Hause zu nehmen. So ging es, nachdem Elias kurz vor Ende ausgleichen konnte, in den Golden Score. Am Ende konnte der Judoka aus Göttingen leider noch einen Yuko erzielen und gewann somit den wohl spannendsten Kampf des Tages. Für Elias bedeutete das dann ebenfalls Platz 2.

In der U15 startete Alexander mit 2 gewonnenen Kämpfen sehr souverän in das Turnier. Den dritten Kampf des vorgepoolten Systems musste er gegen einen Kämpfer bestreiten, dessen technisches Profil sehr Konter-orientiert war und Alexander damit leider bezwingen konnte. Daher musste Alex im Halbfinale gegen den Poolsieger des anderen Pools antreten. Und trotz ziemlicher Größenunterschiede konnte Alex sich sehr zur Überraschung seines Gegners durchsetzen und gewann den Kampf mit Ippon. Im Finale dann traf er wieder auf den Gegner seiner Niederlage aus der Vorrunde.

Diesmal konnte er die meisten Konterversuche umgehen und war punktemäßig kurz vor Ende gleich auf. Allerdings konnte sein Gegner am Ende dann leider doch noch einen weiteren Yuko erzielen und so ergab sich für Alexander ebenfalls Platz 2. Henrik traf in seiner Gewichtsklasse leider nur auf zwei weitere Gegner.

Gegen den ersten Judoka aus Isenbüttel musste er sich leider recht schnell geschlagen geben, dafür konnte er in seinem zweiten Kampf noch einmal sehr viel Wettkampferfahrung mitnehmen. Trotz zwei verlorenen Kämpfen bedeutete das für Henrik am Ende Platz drei, so dass er eine Medaille mit nach Hause nehmen konnte.

In der weiblichen U15 ist Nina gestartet, welche nach einer längeren Judopause ihr erstes Turnier bestritt. Allerdings war davon wenig zu merken und sie konnte ihre beiden ersten Kämpfe sehr überzeugend gewinnen. Im letzten Kampf musste aber auch sie sich geschlagen geben und sicherte sich damit die Silbermedaille.

Zum Schluss mit leider drei langen Stunden Wartezeit durfte dann auch Kinisha endlich ihren ersten Kampf absolvieren. Sie startete bewusst eine Gewichstklasse höher, um kämpfen zu können, da sie in ihrer eigentlichen Klasse alleine gewesen wäre.

In ihren ersten beiden Kämpfen konnte sie auch gute Ansätze zeigen, war dann aber den teils deutlich schwereren Gegnerinnen doch unterlegen. Eine ihrer beiden verbleibenden Gegnerinnen ist nicht nochmal angetreten, somit konnte Kinisha mit einem Sieg auf der Habenseite in ihren letzten Kampf gehen. Auch in Diesem konnte sie sich durchsetzen, was für sie einen sehr bemerkenswerten 3. Platz bedeutete.

Wir gratulieren allen SFLern zu den gezeigten Leistungen und erzielten Platzierungen und danken unseren Trainern Lars und Mike für die Betreuung.

Bild 1: Emil Baunack, 1. Platz
Bild 2: Carl Hoyer, 2. Platz
Bild 3: Elias Esenov, 2. Platz
Bild 4: Lenn Widow, 3. Platz
Bild 5: Theo Ove, 4. Platz











SFV-Nachwuchs überzeugt beim Fuchsturnier



Am **19. April 2026** fand das 25. Fuchsturnier in Cremlingen statt, das – wie jedes Jahr – viele Anfängerinnen und Anfänger anlockte. Das Turnier bietet einen idealen Rahmen, um erste Kampferfahrungen zu sammeln und sich mit Gleichaltrigen zu messen.

Den Anfang machten Elias Esenov und Theo Melzig in der Altersklasse U10 sowie Bent Jantzen in der u8. Alle drei starteten in einem Viererpool, sodass jeder drei Kämpfe absolvieren musste. Die Jungen zeigten durchweg souveräne Leistungen und konnten jeweils alle ihre Kämpfe gewinnen. Für diesen gelungenen Auftakt wurden sie mit Goldmedaillen belohnt.

Weiter ging es mit den männlichen Judoka der Altersklasse U13. Für den SFV Europa gingen Theo Ole Schulz, Henrik Hoppe, Stefan Rieger und Anton Melzig an den Start. Theo trat selbstbewusst auf und überzeugte mit großem Kampfgeist. Zwei Kämpfe konnte er für sich entscheiden, lediglich gegen einen deutlich älteren Gegner musste er sich geschlagen geben – am Ende bedeutete das einen starken zweiten Platz.

Henrik und Stefan kämpften aufgrund ähnlicher Gewichtsklassen im selben Pool. Henrik gewann drei seiner vier Kämpfe und sicherte sich damit den ersten Platz. Für Stefan war es das erste Turnier überhaupt. Von Kampf zu Kampf war eine deutliche Steigerung zu erkennen, sodass er wertvolle Erfahrungen sammeln und sich über einen dritten Platz freuen konnte. Anton Melzig nutzte ebenfalls die Gelegenheit, in seinen drei Kämpfen wichtige Erfahrungen zu sammeln, und belegte am Ende den vierten Platz.

Den Abschluss des Wettkampftages bildeten die beiden Mädchen in der Altersklasse U13. Frieda Rathmann und Anouk Preiss bestritten jeweils drei Kämpfe und zeigten gute Leistungen auf der Matte. Auch ihre Gegnerinnen kämpften engagiert, sodass sich beide knapp geschlagen geben mussten und jeweils den vierten Platz belegten.

Nach diesem erfolgreichen Turnier zeigten sich die Trainerinnen und Trainer Mike, Sören und Verena stolz auf ihre Nachwuchssportlerinnen und -sportler. Alle konnten nicht nur eine Medaille, sondern auch wertvolle Wettkampferfahrung und hoffentlich große Motivation für kommende Turniere mit nach Hause nehmen.

Alexander, Carl und Mika starten bei Landesmannschaftsmeisterschaft U13

Am letzten Aprilwochenende fand in Georgsmarienhütte die Niedersächsische Landesmannschaftsmeisterschaft der Altersklasse U13 statt. Gemeinsam mit dem Braunschweiger Judo Club konnte eine Wettkampfgemeinschaft an dem Mannschaftsturnier teilnehmen. Die drei Judoka des SFV Europa – Alexander, Carl und Mika – gingen für das Team „Okerland" an den Start.

Die Mannschaften begegneten sich zunächst in einem Poolsystem, sodass jedes Team drei Begegnungen absolvierte. Anschließend entschied sich, welche Mannschaften in die Hauptrunde einzogen. In der ersten Begegnung stand das Team Okerland den Blau-Weißen 2 gegenüber. Nach spannenden Kämpfen musste sich die Mannschaft allerdings mit 5:1 geschlagen geben. Mika und Alexander gingen dabei jeweils in einer höheren Gewichtsklasse an den Start und konnten dort sehr gut mithalten. Für Carl, der einer der jüngsten Kämpfer des gesamten Turniers war, stellte der Kampf eine Herausforderung dar. Dennoch zeigte er starke Ansätze, die leider noch nicht für einen Sieg reichten.

In der zweiten Begegnung kämpfte die Braunschweiger Kampfgemeinschaft gegen das Judoteam Hannover. Dabei feuerte Carl seine Teamkameraden vom Mattenrand aus an, was sich als erfolgreich erwies. Alexander gelang es, seinen Gegner mit einer vollen Ippon-Wertung zu besiegen. Auch Mika, der erneut eine Gewichtsklasse höher kämpfte, konnte seinen Gegner dominieren und den Kampf nach Ablauf der regulären Kampfzeit mit einem Yuko für sich entscheiden. Somit trugen die beiden SFV-Judoka jeweils einen Punkt zu dem knappen Endergebnis von 3:4 gegen die Hannoveraner bei.

In der letzten Begegnung des Tages trat das Team Okerland gegen die Blau-Weißen 1 an. Alle drei Judoka des SFV kamen noch einmal zum Einsatz und zeigten starke Leistungen auf der Matte. Gegen die späteren Turniersieger musste sich die Mannschaft jedoch deutlich geschlagen geben.



Nachdem die Kinder ihre Kämpfe beendet hatten, konnten sie noch den „Großen" zuschauen. Besonders spannend war es für viele der jüngeren Judoka, ihre Trainer*in Lars und Verena einmal nicht coachend am Mattenrand, sondern selbst kämpfend auf der Matte zu erleben.

Die weite Anreise hat sich auf jeden Fall gelohnt, denn unsere drei Judoka konnten die besondere Atmosphäre eines Mannschaftsturniers erleben: gemeinsam kämpfen, anfeuern und angefeuert werden – ein ganz anderes Gefühl, als nur für sich allein auf der Matte zu stehen.

Starker Auftritt von Jonathan Rathmann beim internationalen Thüringer Messe-Cup in Erfurt



SFV-Kämpfer Jonathan Rathmann – zweiter von rechts auf dem Podium.

Am Wochenende des **30. & 31. Mai** fand das zweite DJB-Sichtungsturnier des Jahres der U16 in Erfurt statt. Neben den starken nationalen Teilnehmerfeldern waren Nationen wie die Niederlande, die Schweiz, Georgien und Tschechien vertreten. Mit dabei war auch unser SFV-Kämpfer Jonathan in der Gewichtsklasse -55 kg, der sich nach einem mehr als überzeugenden Auftritt die Bronze-Medaille sicherte. Es gab viele spannende Kämpfe mit knappen Entscheidungen, die gezeigt haben, wie eng die Leistungsdichte in dieser Altersklasse ist. Genau solche Turniere sind wichtig, um sich mit den Besten zu messen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Dies tat Jonathan in seiner mit 46 Startern besetzten Gewichtsklasse mehr als bravourös. Nach einem Freilos in der ersten Runde setzte er sich zunächst gegen Büttner aus Sachsen-Anhalt durch. Leider musste er sich im nächsten

Kampf Murschel aus Baden-Württemberg geschlagen geben, womit es für ihn in die Trostrunde ging.
Dies sollte dann auch die einzige Niederlage des Turniers für Jonathan bleiben, denn im anschließenden Turnierverlauf schlug er der Reihe nach Stiltz aus Nordrhein-Westfalen, Kopiika aus dem Saarland und Gromyk aus Niedersachsen, was den Einzug ins kleine Finale um die Bronze-Medaille bedeutete. Hier stand er Witt aus Brandenburg gegenüber und auch diesen Kampf konnte der junge Braunschweiger für sich entscheiden und sich so den 3. Platz sichern.
Wir gratulieren Jonathan zu seiner starken Leistung und der erkämpften Bronzemedaille.

Lena goes Canada – Ein Erfahrungsbericht



Anfang des Jahres bin ich, Lena Wendt, Schülerin und Sportlerin des SFV Europa, nach Canada geflogen für ein Auslandssemester von Januar bis Juni. Ich habe in Abbotsford, British Columbia, gelebt, das ist circa eine Stunde von Vancouver entfernt. Ich bin dort in die 12. Klasse der Highschool WJ Mouat gegangen.
Ich habe mir Abbotsford ausgesucht, weil es einen guten Verein dort gab, dem ich dann auch beigetreten bin. Ich habe dort zwei bis drei Mal wöchentlich trainiert. Das Training war ein bisschen ähnlich zu unserem Training. Erst haben wir uns aufgewärmt, manchmal auch mit Handball, danach haben wir Techniktraining gemacht und dann Randori. Vor dem Training waren wir manchmal laufen oder haben ein bisschen Krafttraining gemacht. In meinen fünf Monaten in Kanada war ich auch auf drei Turnieren und vier Trainingslagern.
Das erste Tunier waren die British Columbia Provincial Championships in Abbotsford. Es war sehr schön, dass mein erstes Turnier direkt in Abbotsford war. Dort habe ich in der U21 den zweiten Platz belegt und bei den Senioren (Erwachsenen) sogar den ersten. Insgesamt hatte ich jeweils 4 Kämpfe pro Altersklasse.
Mein zweites Turnier war in Edmonton, die Edmonton Internationals. Weil es so weit weg war, musste ich dort 1,5 Stunden hinfliegen. Das Turnier fand in einer Shopping Mall statt, in der West Edmonton Mall. Bei dem Turnier bin ich wieder in der den Altersklassen U21 und Senioren angetreten und ich habe in beiden Altersklassen die Goldmedaille geholt. Anschließend war noch ein Trainingslager, wo ich eine Einheit mitgemacht habe.



Mein letztes Tunier war dann in Vancouver, die Pacific Internationals. Dort habe ich einen zweiten Platz belegt bei den Senioren und einen Dritten in der U21.
Und die Trainingslager waren jeweils in Calgary, Fort Sask (in der Nähe von Edmonton), Montreal und in Seattle in den USA. Durchs Judo konnte ich ganz viele tolle neue Freundschaften knüpfen und ich bin auch sehr viel durch Kanada gereist, wodurch ich einiges von Kanada sehen konnte.



In meiner Schule bin ich außerdem dem Rugby-Team beigetreten, wo ich dann drei bis vier Mal die Woche mit dem Schulteam trainiert habe und mittwochs hatten wir dann immer Spiele. Ich habe die Positionen Wing und Outside-Center gespielt. Wir haben uns sogar für die Highschool Provincials qualifiziert und sind dort dann auch auf dem fünften Platz gelandet.
Nachmittags habe ich mich häufig mit Freunden getroffen, wenn ich nicht beim Judo war. Wir waren dann zusammen im Kino oder waren einfach in einem Café.
Das Austauschprogramm hatte in den Ferien auch Angebote fürs Reisen. Dort bin ich dann zum Beispiel für zwei Tage mit nach Victoria gefahren und einmal war ich auch für vier Tage in den Rocky Mountains. Die Reisen waren alle sehr schön und ich habe nochmal viele neue Freunde kennengelernt und schöne Erinnerungen geschaffen.



Der SFV Europa in Person

Unser Vorstand



Simon Voss



Alexander Fust



Tobias Ströhlein

Unsere Vereinstrainer



Gottfried Burucker



Verena Franke



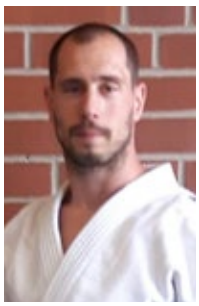
Lars Geiger



Leon Grabenhorst



Max Keppel



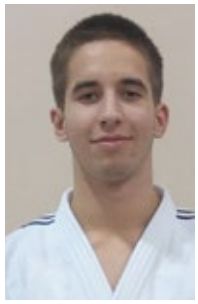
Thorsten Krafft



Andreas Mätzing



Julian Schade



Tarek Scharifi



Hannes Schneider

Landes- und Stützpunkt-Trainer



Mike Schulz



Tobias Ströhlein



Madeleine Voss



Simon Voss

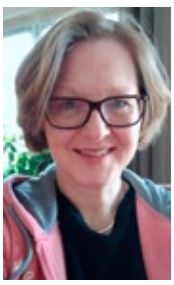


Jana Weiser



Sören Wendt

Unsere Ehrenamtlichen



Susanne Geiger

1. Kassenprüferin



Martina Wiehe

2. Kassenprüferin

Gestaltung
der Vereinszeitung