



# Vereins- magazin

Heft 1/2023

Braunschweiger Judo Club e. V.  
Fitness- und Freizeitsportzentrum



Retrospektive 2022  
Ausblick 2023

## Hier findet ihr uns

	<b>Kanal</b>	
	<b>Vereinshomepage</b> <a href="https://www.braunschweiger-jc.de/">https://www.braunschweiger-jc.de/</a>	
	<b>RSS-Newsfeed</b> <a href="https://www.braunschweiger-jc.de/?feed=rss2">https://www.braunschweiger-jc.de/?feed=rss2</a>	
	<b>Kalender - BJC-Termine</b> <a href="https://www.braunschweiger-jc.de/?feed=eo-events">https://www.braunschweiger-jc.de/?feed=eo-events</a>	
	<b>Facebook</b> <a href="http://fb.me/BraunschweigerJudoClub">http://fb.me/BraunschweigerJudoClub</a>	
	<b>Instagram</b> <a href="https://www.instagram.com/braunschweiger_jc/">https://www.instagram.com/braunschweiger_jc/</a>	
	<b>Twitter</b> <a href="https://twitter.com/bs_judo_club">https://twitter.com/bs_judo_club</a>	
	<b>Youtube</b> <a href="https://www.youtube.com/@braunschweiger_jc">https://www.youtube.com/@braunschweiger_jc</a>	
	<b>Klubkasse</b> <a href="http://www.klubkasse.de/klub-page.html?club_id=2711">http://www.klubkasse.de/klub-page.html?club_id=2711</a>	

Wir freuen uns über jeden Like, jeden geteilten Beitrag und jeden freundlichen Kommentar.

## Inhalt

Inhalt	3
Editorial	4
Vorwort der Redaktion	5
BJC on Bike	6
BJC on Ice	8
Lennard und Jarne (BJC) in Japan	10
Jahresabschlussstraining 2022	12
Selbstverteidigungskurs der AKS-Sparte	14
Maike – 1. DAN American Karate System	15
Aikido in Braunschweig – eine Historie	16
Bezirksliga Braunschweig 2022	17
Landesliga Herren 2022	18
Landesliga Damen 2022	20
Die Mannschaft	22
Wichtige Kampfregeln	30
Rückblick 2. Bundesliga 2022	32
Impressionen 2022	34
Kampftage 2022	38
Tabelle 2022	39
Die Mannschaft (Archivbild 2022)	39
Kampftage 2023	40
Tabelle 2023	41
Trainingszeiten - Sparten	42
Trainingszeiten - Judo	43
Im BJC ist was los	44
Termine	46
Kontakt / Impressum	47

Wir bedanken uns für jeden einzelnen Beitrag zu diesem Heft!

Über Inhalte und Anregungen für das nächste Heft freut sich die Redaktion unter:  
vereinsmagazin@braunschweiger-jc.de

## Editorial

Das neue Jahr 2023 ist angebrochen, und wir haben allen Grund, uns darauf zu freuen! Nach den belastenden Corona-Beschränkungen sind wir 2022 neu durchgestartet, treffen seitdem wieder alte und viele neue Gesichter auf den Matten. Wir haben 60 Jahre BJC Revue passieren lassen und gemeinsam gefeiert. Wir haben uns in Judo- Wettkämpfen auf Bezirks-, Landes- und Bundes-Ebene behauptet und gehen mit neuen Ideen in die vor uns liegende Saison. Für unsere Anfängerkurse bestehen wieder Wartelisten, und die Fortgeschritteneren können auf Gürtelprüfungen wieder ihre Kenntnisse und Fähigkeiten unter Beweis stellen. Und, nicht zu vergessen, haben wir ein neues Vorstandsteam gebildet, welches hochmotiviert seine Arbeit aufgenommen hat.

Ich stelle diese optimistische Sicht bewusst den pessimistischen Tönen entgegen, die in den Medien und verschiedenen Jahresrückblicken um uns herum zu hören waren und teilweise noch sind. Unser unmittelbares BJC-Umfeld bietet allen Grund zum Optimismus. Uns erwarten Schweiß und Spaß auf der Matte, und wir werden die Trainingsbedingungen in unserem Dojo auch 2023 weiter verbessern. Das schaffen wir, wenn auch viele von euch tatkräftig mit anfassen. Ich freue mich auf zahlreiche Ideen und die gemeinsame Suche nach den besten Lösungen. Dafür habe ich ein offenes Ohr und biete auch die Hauptversammlung aller Vereinsmitglieder am 22.03.2023 als Diskussions- und Entscheidungs-Forum an. Bitte nehmt die Gelegenheit wahr!

Aber genug der Worte! Die Planung der neuen Saison, das Training und die ersten Wettkämpfe haben längst begonnen. Bringt euch gern tatkräftig mit ein!



*Euer Eyke Ehrenberg  
(Präsident Braunschweiger JC)*

## Vorwort der Redaktion

Wir freuen uns, dass nun das erste Vereinsheft des Jahres 2023 für Euch bereitliegt.

In diesem Heft blicken wir auf ausgewählte Aktionen zurück, welche wir im Jahr 2022 anlässlich unseres 60-jährigen Vereinsjubiläums durchgeführt haben. Besonders freut uns dabei, dass wir neben den zahlreichen Beiträgen unserer Judo-Abteilung zwei Artikel unserer AKS-Sparte in diesem Heft abdrucken konnten. Weiter so!

In diesem Heft blicken wir auch auf das Jahr 2023. Dazu haben wir eine Terminübersicht über die bereits geplanten Veranstaltungen im BJC zu-

sammengestellt. Ergänzend haben wir für Euch ein Informationspaket zu unseren Ligamannschaften über die vergangene und für die anstehende Saison zusammengestellt mit einem Schwerpunkt auf unserer Bundesligamannschaft. Bereits am 18.03.2023 freuen wir uns auf den ersten Bundesliga-Heimkampf des Jahres.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!



*Günther Müller  
(Chefredakteur)*



*Jens Nabert  
(Grafik & Layout)*

# PARGA HAUS

by Parga Wohnkonzept GmbH

Kirchweg 6a • 38104 Braunschweig • Telefon 0531-354079-0 • Fax 0531-354079-10

[www.pragawohnkonzept.de](http://www.pragawohnkonzept.de)

## BJC on Bike

Mitglieder des BJC nehmen gern an Veranstaltungen jenseits der Judomatten teil. Eine dieser Veranstaltungen ist die traditionelle Himmelfahrts-Familien-Fahrradtour.

Die Fahrradtour fand erstmals 2009 statt und hatte in manchen Jahren mehr als 100 Teilnehmer. In den letzten zwei Jahren musste die Tour coronabedingt leider ausfallen. Umso mehr haben wir uns gefreut, sie 2022 wieder aufleben zu lassen. Es sind schon wieder 60 Teilnehmer\*innen mitgefahren, darunter Judoka, Eltern, Trainer\*innen und auch einige Gäste von unserem Partnerverein SFV Europa.

Wir haben die Strecke mit 15 Kilometern so bemessen, dass auch die Kleinsten mitkommen konnten. 10.00 Uhr sind wir am BJC gestartet und über das Messegelände und das Ringgleis zum Westbahnhof gefahren, um dort eine Pause einzulegen. Na ja, Pause ist gut gesagt. Statt zu Rasten war da viel mehr Freude beim Fußballspielen, bei Fahrradkunststücken auf dem Skaterpark (ja, das geht nicht nur mit den Skateboard), und beim Abfahren des Fahrradparcours.

Die Tour ging nach der Pause weiter über das Ringgleis und außen an der Weststadt vorbei rein in den Westpark. Auf dem Spiel- und Bolzplatz „Timmerlahstraße“ haben wir eine zweite Pause gemacht. Jens und zwei Eltern sind schon einmal zum BJC vorgefahren, um den Grill anzuzünden.

Nach der zweiten Pause traten wir die Rückfahrt an. Vorbei am Ortsrand von Broitzem, über das Ringgleis, am Kennelbad vorbei zum BJC. Dort kamen wir 13.00 Uhr wieder an.

Zum Abschluss haben wir gemeinsam gegrillt und die Kinder konnten auf der Judomatte spielen. Wir hatten Glück, bis auf ein paar Tropfen konnten wir im Trockenen radeln, zeitweise kam sogar die Sonne durch.

Wir werden die Familienradtour dieses Jahr wiederholen und freuen uns auf viele Teilnehmer am Himmelfahrtstag 2023. Gleich schon einmal im Kalender vormerken!



*Holger Löhner  
(Abteilungsleiter Judo)*



## BJC on Ice

Wie die Veranstaltung „BJC on Bike“ gehört auch „BJC on Ice“ seit vielen Jahren zur Vereinstradition. Beide Veranstaltungen klappen, weil sich Vereinsmitglieder bei der Vorbereitung und Durchführung engagieren. Außerdem muss das Wetter noch so einigermaßen stimmen und die Eislaufbahn, der „New Yorker Eiszauber“, auf dem Kohlmarkt aufgebaut sein. Das war dieses Jahr nicht selbstverständlich, denn angesichts knapper Gaslieferungen und hoher Gaspreise wurde die Eislaufbahn in Frage gestellt. Am Ende – Glück für uns – wurde dann doch alles wie gewohnt realisiert. Nach der Corona-Zwangspause in 2020 und 2021 konnten wir uns jetzt 2022 wieder an einem Montag im Dezember verabreden.

Der Montag war spannend. Erst kamen noch Schnee und Nieselregen runter, aber dann hatten wir doch noch perfektes Eislaufwetter: Temperaturen um die Null Grad und trocken! Unter diesen guten Bedingungen trafen sich etwa 50 begeisterte Judoka und Trainer\*Innen.

Wir vertrauen darauf, dass der „New Yorker Eiszauber“ auch dieses Jahr wieder stattfindet und haben unser „BJC on Ice“ fest für einen Montag im Dezember 2023 eingeplant.



*Holger Löhner  
(Abteilungsleiter Judo)*



## Lennard und Jarne (BJC) in Japan

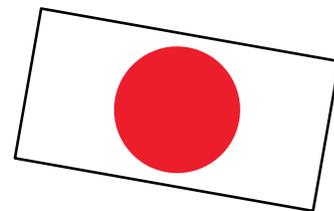
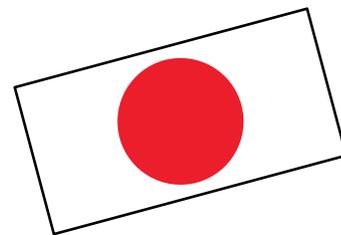
Freundschaft hält ewig - was für ein schöner Spruch. Dass diese Worte nicht nur leere Floskeln sind, durften die beiden BJC'ler Lennard und Jarne erfahren. Sie gehörten zu den sechs Judoka zwischen 13 und 15 Jahren, die vom niedersächsischen Judoverband nominiert wurden, um eine Woche nach Tokushima in Japan zu reisen. Dort sollte ein Vergleichskampf zwischen den Partnerländern stattfinden. Allein ein Aufenthalt im Mutterland des Judo ist für Kampfsportler schon ein Traum. Doch was die Jugendlichen, die vom leitenden Landestrainer Sven Loll und dem Coach Teja Ahlmeyer begleitet wurden, nach der 24-stündigen Anreise erleben durften, überstieg ihre Vorstellungskraft. Bereits bei der Ankunft wurden sie jubelnd und fahnen-schwenkend empfangen - ein Gänsehautmoment. Es folgten offizielle Begrüßungen beim Gouverneur sowie der Vize-Gouverneurin, Ausflüge zum Deutschen Haus, dem Wasserstrudel von Narruto, ein Kalligraphie-Workshop und vieles mehr.

Sogar zwei Fernsehsender berichteten über die Athleten. Natürlich durfte der sportliche Aspekt nicht fehlen. Die Delegation aus Niedersachsen trainierte täglich an unterschiedlichen Schulen und wurde in die japanischen Künste der Selbstverteidigung eingeführt. Die Meditation in einem buddhistischen Tempel mit einem erfahrenen Sensei war ein weiteres Highlight.

Bei dem Vergleichskampf belegte die Mannschaft einen dritten und einen fünften Platz, aber das war eher nebensächlich. Denn was die Niedersachsen erleben durften, war eine japanische Gastfreundschaft, die ihres

Gleichen sucht. Besonders in diesen Krisenzeiten zeigt sich, dass Sport verbindet und der kulturelle Austausch ein wichtiger Beitrag für die Völkerverständigung ist. Die Wertschätzung, die den Jugendlichen entgegengebracht wurde, werden sie sicherlich ein Leben lang prägen. Überwältigt von den vielen Eindrücken kam das Team am Sonntag wohlbehalten, aber müde zurück. Zwar sind die Koffer noch nicht angekommen, aber was macht das schon, wenn man unbezahlbare Erfahrungen und faszinierende Einblicke in die japanische Kultur mitnehmen konnte.

*Boris Sonnemann*



**PRIETZ GMBH**  
**Bad. Heizung. Sanitär.**

**Am Beek 20A**  
**38315 Werlaburgdorf**  
**Mobil. 0170 - 48 42 581**  
**Tel. 05335 - 808725**

## Jahresabschlussstraining 2022

Alles neu macht im Fall des Landesstützpunktes Braunschweig der Oktober. Denn seit dem ersten Oktober ist Hannes Schneider, Trainer A und Physiotherapeut der Judo-Nationalmannschaft, als neuer Landestrainer und Stützpunktleiter am LLZ Braunschweig im Amt. Nach einer Kennlern- und Einarbeitungszeit von bisher drei Monaten hat er am 16. Dezember 2022 beim BJC das traditionelle Jahresabschlussstraining (Weihnachtstraining) geleitet und ist damit den Gasttrainern der vergangenen Jahre nachgefolgt. Unter jenen waren beispielsweise Giovanna Scoccimarro, André Breitbart, Fares Badawi und Dimitri Peters.

Beim NJV und insbesondere beim Landesstützpunkt Braunschweig ist also eine Ära zu Ende gegangen. Hannes Schneider folgt auf Gottfried Burucker, der zum Oktober als hauptamtlicher Trainer in den Ruhestand gegangen ist, aber als ehrenamtlicher Vereinstrainer noch viele Pläne für den BJC, den SFV und natürlich auch für die Zusammenarbeit beider Vereine hat.

Beim Jahresabschlussstraining lag der Fokus vor allem auf dem Spaß, den die altersgemischte Gruppe mit Judo-ka von u11 bis u15 definitiv hatte. Nach verschiedenen Ball-, Staffel- und Zweikampfspielen ließ Hannes Schneider die Nachwuchskämpfer noch in verschiedenen Randoriformen gegeneinander antreten. Mit ihm kommt frischer Wind in die Braunschweiger Dojos. Viele neue Übungen, die zugewandte, ruhige Art von Hannes sowie sein Blick als Physiotherapeut bergen viel Potential, die Nachwuchsjudoka des Stützpunktes Braunschweig nach vorne zu bringen,

zumal zusätzlich auf Gottfrieds reichen Erfahrungsschatz zurückgegriffen werden kann.

Das Jahresabschlussstraining ließ auf jeden Fall erahnen, wie groß die Vorfreude und wie lang die Liste der Pläne und Vorsätze für 2023 sowohl bei Hannes als auch dem gesamten Trainerteam und bei den jungen Athleten ist.

*Gaby Reif*



## Selbstverteidigungskurs der AKS-Sparte

Im Rahmen des Jubiläumsjahres des Braunschweiger Judo Clubs fand am 08.10.22 ein kostenloser Kurs in der Selbstverteidigung für Frauen statt. 10 hoch motivierte Frauen fanden sich auf der Matte ein und trainierten über drei Stunden sehr intensiv und mit viel Spaß.

Grundverständnis ist, dass die innere Haltung einen großen Einfluss darauf hat, ob sich eine betroffene Frau zur Verteidigung entschließt oder die Gewalt erträgt. Zudem wird eine selbstbewusste Frau in einer gefährlichen Situation nicht so schnell in Panik geraten, da sie sich durch überlegtes Handeln eher aus der Situation befreien kann.

Auf diesem Grundverständnis aufbauend, wurden von den Trainern/in Maike Ostermann, Christian Kirchner und Torsten Kaminski die Themen Auftreten, Stimme und Körpersprache behandelt. Alles Bestandteile, welche die Fähigkeit zur Selbstverteidigung stärken.

Im praktischen Teil des Kurses wurden dann einfache aber effektive Selbstverteidigungstechniken geübt: z.B. die Befreiung aus Fassangriffen sowie einfache Schlag- und Tritttechniken.

Die Frauen haben mit großem Eifer und viel Spaß trainiert. Nach Abschluss des Kurses gab es durchweg positive Rückmeldungen.

Allen war bewusst, dass man Kampfkunst nicht in drei Stunden lernt, sich aber sehr wohl die Bedeutung von Auftreten, Stimme, Körpersprache bewusst machen kann und daran arbeiten kann. Dieser Kurs sollte auch das Interesse wecken, im BJC eine Kampfkunst zu erlernen, wo doch der BJC mit seinen Karate-, Aikido- und Judoangeboten beste Voraussetzungen bietet.



Christian Kirchner  
(Trainer AKS)



## Maike – 1. DAN American Karate System

Vor ca. 3 Jahren kam, auf Empfehlung, Maike Ostermann zu uns, um wieder mit Karate anzufangen. Zuvor hatte sie, noch im zarten Kindesalter von nicht ganz 5 Jahren, jahrelang bei unserem Großmeister, Teddy (Andreas Modl), trainiert.

Dort erreichte Maike den 2. Kyu (2. brauner Gürtel). Im Dezember 2021 absolvierte Maike bei uns die Prüfung zum 1. Kyu.

In den Folgemonaten hatten Torsten und ich den Gedanken, dass Maike sich auf die Prüfung zum 1. DAN (schwarzer Gürtel) vorbereiten sollte. Ohne es zu wissen, trainierte Maike fleißig weiter und kam nach Monaten selbst auch auf den Gedanken bald möglichst die Prüfung zum 1. DAN zu absolvieren.

Ab Sommer 2022 wurde das Trainingspensum allmählich auf 4 -5 mal pro Woche gesteigert, sodass man auf die Idee kommen könnte, dass es sich um eine Art Druckbetankung gehandelt haben könnte.

Zu guter Letzt haben wir Gemeinschaftstrainings mit unseren befreundeten Vereinen aus Hude und Bremen durchgeführt, um das Ziel der Prüfung zum 1. DAN zu erreichen.

Vom 02. bis 04.12.2022 fand in Holzminen der jährliche Karate- und SV-Lehrgang statt.

Maike war eine von 8 Teilnehmern, die am 02.12.2022 an der DAN-Prüfung teilnahm und mit Bravour die Prüfung zum 1. DAN bestand.

Die AKS Sparte ist stolz und froh, mit Maike eine weitere DAN-Trägerin in den Reihen zu haben.

Herzlichen Glückwunsch Maike!

Christian Kirchner



## Aikido in Braunschweig – eine Historie

### 1965-1999, Heinz Hermsdorf.

Heinz Hermsdorf betrieb ursprünglich Judo und war Gründungsmitglied des damaligen BJC VfV. Er wechselte dann zum Aikido. 2019 verstarb Heinz Hermsdorf.

### Januar 1965.

Nach Aussagen von Heinz Hermsdorf begann die Aikido Gruppe in Braunschweig mit einer Fahrt am 7.01.1965 nach Elmshorn. Fünf Personen hatten sich aufgemacht, um einen Lehrgang mit Eugen Hölzel zu besuchen, der dort Aikido unterrichtete. Alle waren von dem Lehrgang so begeistert, dass sie das Erlernte ab diesem Zeitpunkt weiter gemeinsam trainierten.

### April 1965.

Im April übernahm der gerade aus Japan zurückgekehrte Gerd Wischniewski im Auftrag des Deutschen Judo Bundes das Training. Bei einem Lehrgang in Hannover stießen Interessierte aus Langenhagen und Northeim dazu. - Interessant am Rande: Eugen Hölzel hatte den Braunschweigern vorher erklärt, dass beim Training der traditionelle Hakama getragen werde. Deshalb hatten sich alle rechtzeitig einen Hakama in Japan bestellt und trugen ihn stolz auf dem Lehrgang.

### Dezember 1965.

Am 4.12.1965 fand die erste Kyu-Prüfung in Norddeutschland in Langenhagen statt. Zu den Prüflingen gehörte auch Heinz Hermsdorf. Er war dann Gründungsmitglied sowohl des Deutschen Aikido Bundes (DAB) als auch des Aikidoverbandes Niedersachsen (AVNI). In Braunschweig war Heinz Hermsdorf Abteilungsleiter der Aikidosparte des BJC (1965 – 1991) und bis 1991 auch deren Haupttrainer. Zum Zentraltrai-

ning führen in der Zeit alle nach Hamburg zum HTBU. Während seiner Zeit brachte Heinz Hermsdorf fünf Personen zum 1. Dan.

### 1999-heute, Claus-Dieter Sonnenberg.

Claus-Dieter Sonnenberg löste Heinz Hermsdorf 1991 als Abteilungsleiter ab und übernahm dann 1999 die Verantwortung als Haupttrainer. Er hat den fünften Dan im Aikido, das Mokuroko (volle Lehrbefähigung) für das Waffenprogramm des Iwama Ryu und den ersten Dan im Musu Jikiden Eishin Ryu (Iaido). Im Aikido Verband Niedersachsen ist er als Regional- und Landestrainer tätig und wirkt als Dan-Prüfer auf Bundesebene mit. Während seiner Zeit brachten es drei Mitglieder des Vereins zum 3. Dan, fünf zum 2. Dan und sieben zum 1. Dan. Alle Danträger (mit einer Ausnahme) sind auch lizenzierte Übungsleiter.

Claus-Dieter Sonnenberg



## Bezirksliga Braunschweig 2022

Am Samstag den 19.11.2022 fanden die diesjährigen Judo-Wettkämpfe in der Bezirksliga Braunschweig im Dojo des Braunschweiger JC statt.

Nach zweijähriger Corona-Unterbrechung hatten die Judoka aus dem Bezirk endlich wieder die Gelegenheit, ihre während der Pandemie geübten Techniken im Wettkampf zu erproben. Dieser Einladung folgten insgesamt fünf Mannschaften, die sich nach dem Wiegen und der Erwärmung zur Begrüßung aufstellten. Bereits da war spürbar, dass alle heiß auf die Kämpfe waren.

In allen Begegnungen wurden den Zuschauern spannende Kämpfe und schöne Würfe geboten. Mit vier Siegen konnte sich die Mannschaft des BJC dabei gegen den JC Peine (3 Siege), den VfL Wolfsburg (2 Siege), die KG Lengede / Broistedt (einen Sieg) und den JKCS Goslar durchsetzen.

Neben dem guten Teamgeist zwischen den BJC'lern war insbesondere der Spaß am Wettkampf in der gesamten Halle spürbar. Nach insgesamt zehn Begegnungen fanden sich alle Judoka ohne größere Blessuren wieder zur Siegerehrung ein und Julian Jelinsky als Bezirksligabeauftragter überreichte den Mannschaften die Urkunden und Pokale:

1. Platz: Braunschweiger JC
2. Platz: JC Peine
3. Platz: VfL Wolfsburg
4. Platz: KG Lengede / Broistedt
5. Platz: JKCS Goslar

Im Anschluss an die Wettkämpfe folgte ein Großteil der Teilnehmer der Einladung und fand sich zum gemeinsamen Grillen im Clubheim ein, um den Abend in entspannter Runde ausklingen zu lassen.

Am Ende des Abends waren sich alle einig: Das sollten wir zeitnah wiederholen! Für nächstes Jahr hoffen wir, mindestens genauso viele Mannschaften zur Bezirksliga begrüßen zu dürfen und die Wettkämpfe in einer Hin- und Rückrunde austragen zu können. Jedoch sollte neben dem sportlichen Gedanken das Miteinander dabei nicht zu kurz kommen.

Ein großes Dankeschön geht abschließend an die teilnehmenden Mannschaften, die spannende Kämpfe und gute Unterhaltung geboten haben. Daneben geht ein besonderer Dank an alle, die an der Organisation beteiligt waren und zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben, und natürlich an die zahlreichen Spender, die für das leckere Buffet gesorgt haben.

Johannes Rathgen



## Landesliga Herren 2022

Die Landesliga der Herren fand dieses Jahr an zwei Kampftagen im September statt. Die Mannschaft bestand aus vielen Routiniers und wurde dieses Jahr durch neue Kämpfer aus der Braunschweiger Jugend verstärkt.

Der erste Kampftag fand in Elze statt und die Begegnungen gegen den späteren Landesliga-Meister MTV Isenbüttel (1:6) sowie den VfL Stade (2:4) gingen beide verloren. Entsprechend geknickt war die Stimmung im Anschluss, jedoch waren sich alle einig, am zweiten Kampftag das Ergebnis nochmal zu korrigieren.

Der zweite Kampftag fand zwei Wochen später in Hatten-Sandkrug statt und sollte, wie von allen erhofft, noch zu einem versöhnlichen Abschluss führen. Diesmal standen vier Begegnungen auf dem Plan, von denen drei Begegnungen gegen SV Hambühren (4:3), KS Lüneburg (4:3) und das Judo-Team Hannover (4:3) gewonnen wurden. In der letzten Begegnung gegen den MTV Elze reichte es leider nur zu einem Unentschieden (3:3), sodass sich der BJC mit dem dritten Platz begnügen musste.

In den Begegnungen besonders hervorzuheben hat sich Trainer und 66 kg-Kämpfer Florian Hahn, der in allen seinen sieben Kämpfen siegreich von der Matte gehen konnte. Zudem zeigten auch viele andere Sportler, dass sie 2022 fleißig trainiert haben und insbesondere die Judoka aus der Jugend zeigten, dass in den kommenden Jahren mit ihnen zu rechnen ist.

Jetzt, zum Jahresende, laufen bereits die Vorbereitungen für die neue Saison und nahezu die gesamte Landesligamannschaft hat bereits für 2023

zugesagt, wieder für den BJC auf die Matte zu gehen. Darüber hinaus stehen schon vielversprechende Neuzugänge fest, sodass auch für die Saison 2023 das Ziel ausgegeben wird: wir wollen wieder unter die vorderen Plätze!

Insgesamt haben sich für 2023 zehn Mannschaften angemeldet, die um den Titel als Landesliga-Meister mitkämpfen wollen. Gemeinsam mit den Kämpfen der Landesliga Frauen werden die Kämpfe an folgenden Kampftagen stattfinden:

- ▷ 22.04.2023 in Nienhagen (nur Herren)
- ▷ 07.05.2023 in Elze (Damen und Herren)
- ▷ 10.06.2023 in Lingen (Damen und Herren)



Johannes Rathgen  
(1. Vizepräsident)



Mannschaften	Punkte	Kämpfe	Unterbew.
1. MTV Isenbüttel	12	31:10 21:310	100 210
2. MTV Elze	9	22:17 5:217	170 47
<b>3. Braunschweiger JC</b>	<b>7</b>	<b>19:22 -3:180</b>	<b>220 -40</b>
4. KS Lüneburg	6	19:22 -3:190	200 -10
5. SV Hambühren	4	16:25 -9:160	247 -87
6. VfL Stade	3	19:21 -2:190	210 -20
7. Judo-Team Hannover	1	14:24-10:140	240-100



## Landesliga Damen 2022

### Braunschweiger Judodamen verteidigen erfolgreich ihren Landesmeistertitel

Nach der erfolgreichen Landesligasaison 2021, bei der die Braunschweiger Judodamen den Landesmeistertitel erkämpfen konnten, startete die Ligasaison 2022 coronabedingt erst im September. Das Landesligateam des Braunschweiger Judo-Clubs setzt auf Kämpferinnen aus unserer Region, insbesondere aus dem BJC und dem SFV. Wir können mit Stolz sagen, dass wir eins der wenigen Teams der Landesliga sind, deren Kämpferinnen regelmäßig und nahezu vollständig in einer gemeinsamen Trainingsgruppe trainieren. Verstärkt wurde unser Team in der Saison durch die Neuzugänge Lara Wedemeier aus Bremen, die wir beim Landesligavorbereitungstraining kennengelernt haben, sowie Olympionikin Giovanna Scocciarro, die uns freundschaftlich verbunden ist und oft mit uns gemeinsam auf der Matte steht.

Hochmotiviert und voller Elan starteten wir in unseren ersten Kampftag, der am 03.09.2022 in Elze stattfand. Am Ende des Kampftages konnte unser Team mit drei Siegen gegen das Judoteam Hannover (5:0), den TSG Hatten-Sandkrug (5:0) sowie die Judo-Tiger Visbek (4:1) die Tabellenführung übernehmen. Der erfolgreiche Kampftag wurde mit einem gemeinsamen Essen und dem ein oder anderen Getränk gebührend gefeiert.

Zwei Wochen später ging es in Hatten-Sandkrug um die Verteidigung des Landesmeistertitels. In den letzten beiden Begegnungen der Saison gegen den Tabellenzweiten VfL Stade und Tabellendritten MTV Elze muss-

ten alle Kräfte noch einmal mobilisiert werden. Mit jeweils einem 4:1 Sieg konnte unser Team nicht nur alle Begegnungen der Landesligasaison gewinnen, sondern auch den Titel des Vorjahres verteidigen.

Der Teamspirit unserer Mannschaft wird von einem starken Teamgefühl gespeist und dem Zusammenhalt der Kämpferinnen. Dadurch, dass wir uns regelmäßig auf der Matte sehen, miteinander kämpfen und uns zudem noch alle sehr gut verstehen, wird der Teamkampf in der Landesligasaison für uns alle dann zu einem echten Highlight. Deshalb freuen wir uns schon auf die Saison 2023. Wer uns als Team erleben und gerne auch anfeuern will hat dazu an folgenden Kampftagen Gelegenheit:

- ▷ 07.05.2023 in Elze (Damen und Herren)
- ▷ 10.06.2023 in Lingen (Damen und Herren)

*Melanie Wimmer*



Mannschaft	Punkte	Kämpfe	Unterbew
<b>1. Braunschweiger JC</b>	<b>10</b>	<b>22:3</b>	<b>19217:30 187</b>
2. VfL Stade	8	14:9	5140:90 50
3. MTV Elze	6	13:12	1127:120 7
4. Judo-Tiger Visbek	2	9:16	-7 90:142 -52
5. TSG Hatten-Sandkrug	2	8:16	-8100:160 -60
6. Judo Team Hannover	2	6:16	-10 42:154-112



# Die Mannschaft

## Gewichtsklasse -60 kg

Name **Philipp Brand**

Jahrgang —

Judo seit —

Graduierung —

Erfolge —

Name **Felix Fritz**

Jahrgang —

Judo seit 2005

Graduierung 1. Dan

Erfolge —

## Gewichtsklasse -66 kg

Name **Felix Thormann**

Jahrgang 1997

Judo seit 2002

Graduierung 1. Dan

Erfolge 1. Platz INT Lichtenstein  
7. Platz DEM



Name **Till Warnke**

Jahrgang 1997

Judo seit 2002

Graduierung 1. Dan

Erfolge Mehrfacher Deutscher Meister,  
2. Bundessichtungsturnier



## Rückenschild

### Unser Rückenschild in der Bundesliga-Saison 2023

Wir danken unserem Sponsor:  
Dachdecker & Zimmerei Ludwig

Produziert von  
mybacknumber.com



---

## Gewichtsklasse -73 kg

---

Name **Nils Bentgerodt**

Jahrgang 1994

Judo seit 1999

Graduierung 1. Dan

Erfolge 3. Platz Deutsche Pokalmeisterschaft



Name **Tobias Loesch**

Jahrgang 1991

Judo seit 2000

Graduierung 2. Dan

Erfolge —




---

## Gewichtsklasse -81 kg

---

Name **Fares Badawi**

Jahrgang 1996

Judo seit 2004

Graduierung 1. Dan

Erfolge 1. Platz Landesmeisterschaft NDS 2017,  
3. Platz Landesmeisterschaft NDS 2016



Name **Aaron Dieckhoff**

Jahrgang 2002

Judo seit 2009

Graduierung 1. Dan

Erfolge 1. Platz Bremen Open U18,  
2. Platz HT 16 HH U18



Name **Andras Nemeth**

Jahrgang 1997

Judo seit 2003

Graduierung 1. Dan

Erfolge Nordostdeutscher Meister,  
3. Platz Kopenhagen Open 2019,  
3. Platz Dublin Open 2019,  
2. Platz HT16 Hamburg Open 2018

Name **Julian Schade**

Jahrgang 1995

Judo seit 2000

Graduierung 1. Dan

Erfolge —



Name **Karsten Täuber**

Jahrgang 1991

Judo seit 1999

Graduierung 1. Dan

Erfolge Platzierungen Landesebene



---

**Gewichtsklasse -90 kg**


---

Name **Frederik Jäde**

Jahrgang 1996

Judo seit —

Graduierung 1. Dan

Erfolge —



Name **Felix Schulze**

Jahrgang 1993

Judo seit 1999

Graduierung 1. Dan

Erfolge 2. Platz Norddeutsche Jugendmeisterschaft,  
3. Platz International Judo Tournament Venray



Name **Mohamad Wanli**

Jahrgang —

Judo seit 2007

Graduierung 1. Dan

Erfolge Berliner Meister 2017

---

**Gewichtsklasse -100 kg**


---

Name **Volker Klöß**

Jahrgang 1987

Judo seit 1998

Graduierung 1. Dan

Erfolge 3. Platz NDEM 2006, 7. IDM 2010,  
5. Platz Deutsche Pokalmeisterschaften  
2013,  
6. Platz Nationale Rangliste 2013



Name **Frederik Knospe**

Jahrgang 1999

Judo seit 2009

Graduierung 1. Dan

Erfolge —



---

## Gewichtsklasse +100 kg

---

Name **Jan Pinta**

Jahrgang 1986

Judo seit 1989

Graduierung 2. Dan

Erfolge World Cup (Bronze),  
European Cup Seniors (Silber)



Name **Federico Scoccimarro**

Jahrgang 1988

Judo seit 1996

Graduierung 1. Dan

Erfolge —



Name **Alexander Sieg**

Jahrgang 1995

Judo seit 2002

Graduierung 1. Kyu

Erfolge 2. Platz Landesmeisterschaft Männer 2019




---

## Physiotherapeutin

---

Name **Martina Pospisova**

Jahrgang

Judo seit

Graduierung

Erfolge




---

## Trainer

---

Name **Florian Hahn**

Jahrgang 1990

Judo seit 2004

Graduierung 2. Dan

Erfolge Erfolge auf Landesebene,  
Erfolge bei IT's in Magdeburg und Bremen



Name **Olaf Pütz**

Jahrgang 1970

Judo seit 1977

Graduierung 3. Dan

Erfolge Platzierungen bei DEM und IDEM,  
mehrmaliger Deutscher Polizeimeister,  
3. Platz Polizeieuropameisterschaft




---

## Teamchef

---

Name **Eyke Ehrenberg**

Jahrgang 1966

Judo seit 1978

Graduierung 5. Dan

Erfolge Mehrmaliger Deutscher Meister Ü30,  
3. Platz WM Ü30 2009,  
5. Platz WM Ü30 2017



# Wichtige Kampfregeln

## Allgemeine Rahmenbedingungen

### Kämpfe und Wechselregeln (Judo-Bundesliga)

- ▷ Es wird in 2 Durchgängen gekämpft.
- ▷ Zwischen den Durchgängen gibt es eine Pause von 30 Minuten.
- ▷ In der Pause müssen in jeder Mannschaft 2 Kämpfer gewechselt werden.
- ▷ Maximal 4 Kämpfe dürfen durch ausländische Kämpfer bestritten werden.
- ▷ In jedem Durchgang wird in diesen Gewichtsklassen gekämpft:  
-60 kg, -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg

### Kampfzeit und Haltegriff

- ▷ 4 Minuten effektive Kampfzeit, dann ggf. Golden Score
- ▷ Haltegriffzeit: Ippon: 20 Sekunden; Waza-Ari: ab 10 Sekunden

### Golden-Score

- ▷ Weiterkämpfen ohne Zeitlimit. Es gewinnt, wer die erste Wertung macht.
- ▷ Bei Strafen entscheidet nur ein Hansoku-Make bzw. das dritte Shido

## Steuernde Kommandos

### Hajime (Anfangen)

- ▷ Beginn des Kampfes

### Matte (Warten)

*Der Kampfrichter hebt eine Hand in Schulterhöhe, wobei der Arm nahezu parallel zur Matte ist und zeigt die offene Handfläche mit den Fingern nach oben.*

- ▷ Kampfunterbrechung

### Sore-Made (Kampfende)

- ▷ Wenn ein Kämpfer Ippon erreicht oder mit Hansoku-Make disqualifiziert wird
- ▷ Wenn Kampfzeit abgelaufen (ggf. wird im Golden Score weitergekämpft)

### Osae-Komi (Haltegriff)

*Der Kampfrichter zeigt mit seinem Arm nach unten in Richtung der Kämpfer.*

- ▷ Der Gegner wird am Boden mit einem Haltegriff kontrolliert

### Toketa (Haltegriff gelöst)

*Der Kampfrichter streckt einen Arm nach vorne und bewegt ihn zwei- oder dreimal schnell von rechts nach links hin und her.*

- ▷ Der Kämpfer hat sich aus dem Haltegriff erfolgreich befreit.

### Kleiderordnen

*Der Kampfrichter kreuzt die linke über die rechte Hand in Gürtelhöhe.*

## Wertungen und Strafen

### Ippon (Ganzer Punkt)

*Der Kampfrichter hebt einen Arm mit der Handfläche nach vorn über seinen Kopf.*

- ▷ Der Gegner wird geworfen:
  1. mit Schnelligkeit, 2. mit Kraft, 3. auf den Rücken, 4. mit Kontrolle bis zur Landung
- ▷ 2 Waza-Ari werden zum Ippon addiert
- ▷ 20 Sekunden Haltegriff
- ▷ Aufgabe des Gegners, z. B. infolge einer Armhebeltechnik oder Würgetechnik
- ▷ Disqualifikation des Gegners (Hansoku-Make)

### Waza-Ari (Halber Punkt)

*Der Kampfrichter hebt einen Arm seitwärts in Schulterhöhe.*

- ▷ Wenn die 4 Kriterien für Ippon nicht ganz erfüllt sind
- ▷ Haltegriff zwischen ab 10 Sekunden, aber weniger als 20 Sekunden

### Shido (Bestrafung)

*Bei Erteilung einer Strafe wird mit dem Zeigefinger auf den Kämpfer gezeigt. Strafe für leichten Regelverstoß*

### Hansoku-Make (Disqualifikation)

*Bei Erteilung einer Strafe wird mit dem Zeigefinger auf den Kämpfer gezeigt. Strafe für schweren Regelverstoß*

### Annullierung (Rücknahme einer Wertung)

*Der Kampfrichter wiederholt dasselbe Handzeichen mit der einen Hand, während die andere Hand über den Kopf nach vorne hochgehoben und zwei- oder dreimal von rechts nach links hin und her bewegt wird.*

## Ausgewählte Ermahnungen

### Inaktivität

*Der Kampfrichter kreist die Unterarme mit einer Vorwärtsbewegung in Brusthöhe.*

### Scheinangriff

*Der Kampfrichter streckt beide Arme mit geschlossenen Händen nach vorne aus und führt damit eine Abwärtsbewegung aus.*

### Unerlaubtes Raustreten aus der Kampffläche

*Der Kampfrichter zeigt mit ausgestrecktem Arm auf den Mattenrand.*

### Abgebeugtes Kämpfen:

*Der Kampfrichter führt mit der offenen Hand eine Aufwärtsbewegung aus.*

### Aktion / Blocken unterhalb des Gürtels:

*Der Kampfrichter führt mit einer Hand eine Art Greifbewegung aus.*



## Rückblick 2. Bundesliga 2022

Am Ende einer langen Saison steht für die Mannschaft des Braunschweiger Judo Clubs ein 5. Platz in der 2. Judo-Bundesliga. Jedoch sagt diese Platzierung wenig über den manchmal dramatischen Saisonverlauf aus und auch nicht, wie knapp man an einem Podestplatz vorbeigeschrammt ist. Eine Saison mit Licht und Schatten.

Der erste Kampftag stand dabei unter keinem guten Stern. In den letzten Wochen vor der Begegnung gegen Mönchengladbach musste das Trainerteam eine stetig steigende Anzahl von Kämpfern mit Coronaerkrankungen verzeichnen. So gelang es kurzfristig und gemeinsam mit dem JC Mönchengladbach eine Wettkampfvorschub bei der Liga zu beantragen und durchzusetzen. Somit konnte man am Nachholtermin zumindest auf einige Kämpfer wieder zurückgreifen. Dennoch schienen einige Kämpfer noch mit dem krankheitsbedingten Trainingsrückstand zu kämpfen zu haben sowie mit der fehlenden Wettkampfpraxis durch die zwei Coronajahre. „Denn bei der Auftaktniederlage mit 5:9 waren einige Situationen dabei, die die Jungs normalerweise für sich nutzen und dann sieht das Ergebnis ganz anders aus“, resümierte Trainer Florian Hahn am Ende des Kampftages.

Nach einer kurzen Vorbereitungszeit erwarteten wir dann den JC Holten im ersten Heimkampf der Saison. Und hier sollte alles noch bitterer kommen. Bis zur Halbzeit zeigte das Team der Braunschweiger, dass man nach der Niederlage in Mönchengladbach jetzt vor heimischem Publikum etwas gut machen wollte. So ging man mit einer 4:3 Führung in die Pause und das, obwohl sogar noch eine deutliche

chere Führung möglich gewesen wäre. Nach der Halbzeit erhöhte man sogar auf ein 6:3 und es mussten nur noch zwei weitere Siege aus 5 Begegnungen her. Eigentlich eine sehr machbare Aufgabe. Nur was dann passierte, war unglaublich. Alle folgenden 5 Begegnungen gingen verloren und so wurde man zu Hause in heimischer Halle mit 8:6 vom vermeintlichen Außenseiter besiegt. Teamchef Eyke Ehrenberg stand zusammen mit Trainer Olaf Pütz ratlos am Mattenrand. Auch das Team wirkte wie erstarrt und der Frust saß sehr tief. Viel Zeit zur Besinnung blieb nicht, denn schon eine Woche später folgte das Niedersachsenderby gegen den SV Nienhagen.

Für das Trainerteam war es eine Mammutaufgabe, die zwei Niederlagen in Folge aus den Köpfen der Kämpfer rauszubekommen und sie bestmöglich auf den nächsten Heimkampf vorzubereiten. Aber im ersten Durchgang gegen Nienhagen schien sich die Negativserie fortzusetzen. Mit einem 3:4 Rückstand ging man in die Pause. Ratlosigkeit und Frustration machten sich in vielen Gesichtern breit. Umso erstaunlicher war die Reaktion der Mannschaft im zweiten Durchgang. Die Krisensitzung des Teams in der Kabine hatte etwas bewirkt! Nicht nur die Trainer, sondern auch die Kämpfer selbst ergriffen das Wort und so schwor man sich als eine Einheit ein, die nun die Wende herbeiführen wollte. Dementsprechend traten die eingesetzten Kämpfer wie auch das Team insgesamt wie verwandelt auf. Vom Mattenrand wurden die jeweiligen Kämpfer unterstützt und motiviert, sodass im zweiten Durchgang nur zwei Begegnungen verloren gingen. Im Ergebnis gewann der BJC das

Derby mit 8:6. Alle spürten nach dem letzten Mate, welche Last von den Schultern der Mannschaft und der Verantwortlichen fiel. „Endlich hat sich das Team am Ende belohnt!“, sagte ein erleichterter Trainer Olaf Pütz.

Dann aber stand uns im letzten Heimkampf der Saison gegen den JC Koriouchi Gelsenkirchen ein Angstgegner gegenüber, gegen den die vergangenen Begegnungen immer knapp verloren gingen. Nicht so dieses Mal. Das Team der Braunschweiger zeigte Nervenstärke gegen einen Aufstiegsfavoriten und den Willen, die Negativserie gegen diesen Gegner zu brechen. So ging man mit einer 4:3 Führung in die Pause. Erfreulich, aber noch keine Garantie auf einen Punktgewinn, wie das Trainerteam aus der Begegnung gegen Holten wusste. Entsprechend wurde die Mannschaft noch einmal eingestellt. In der Rückrunde hatte man die Gelsenkirchener sogar am Rande einer Niederlage, jedoch reichte es am Ende doch nicht für den Sieg. Aber der BJC erzielte mit einem 7:7 immerhin den ersten Punktgewinn gegen Gelsenkirchen. Eyke Ehrenberg resümierte im Anschluss: „Wir haben alle heute gezeigt, dass wir uns ständig weiterentwickeln, wir hatten Gelsenkirchen am Rande einer Niederlage. In der ein oder anderen Situation müssen wir uns ggf. noch cleverer und konsequenter verhalten. Die Entscheidung am Ende ist unglücklich gegen uns getroffen worden, aber so ist das halt und ich mache da unseren Kämpfern auch keinen Vorwurf. Wir akzeptieren dies und hätten die Begegnung auch in einer anderen Situation schon für uns entscheiden können. Aber insgesamt ist es ein Punktgewinn für uns!“

Am letzten Kampftag der Saison ging es dann zum Spitzenreiter nach Leverkusen, ein Team gespickt von

Kämpfern aus der Nationalmannschaft. Jedoch hatte sich das Team vorgenommen, dem Favoriten es so schwer wie möglich zu machen. Letzten Endes blieben die Leverkusener konzentriert und untermauerten ihren Titelanpruch mit einem deutlichen 10:4. Aber auch hier wäre der ein oder andere Punkt mehr drin gewesen. „Die Kämpfer haben bis zum Schluss alles und in jeder Situation alles gegeben. Da muss man am Ende des Tages die Qualität des Gegners auch einfach anerkennen.“, so Olaf Pütz.

„Eine Saison mit Schatten und Licht. Und der Schatten hätte deutlich geringer ausfallen können. Mit einem Sieg gegen Holten und Gelsenkirchen wären wir sicher 3. geworden, sogar der 2. Platz wäre möglich gewesen. Deshalb können wir sagen, qualitativ gehört unsere Mannschaft in diese Liga, nur müssen wir es im nächsten Jahr schaffen, von Beginn an unsere Leistung abzurufen und zeigen, dass wir aus den Fehlern gelernt haben. Dann bin ich zuversichtlich, dass wir uns weiter steigern werden.“, so Trainer Florian Hahn. „Wir hoffen, dass die Mannschaft in dieser Konstellation weiter zusammenbleibt, da gerade wie sich das Team als Einheit aus dieser schwierigen Situation am Saisonanfang heraus gekämpft hat, zeigt, wie wir alle zusammengewachsen sind. Auf dieser Grundlage ist sicherlich vieles möglich in der nächsten Saison und vielleicht sogar die ein oder andere Überraschung“, blickt Eyke Ehrenberg auf das kommende Jahr.



Tobias Loesch

# Impressionen 2022



Braunschweiger JC vs. JT Holten (14.05.2022)



Braunschweiger JC vs. SV Nienhagen (21.05.2022)

Braunschweiger JC vs. JC Koriouchi Gelsenkirchen (24.09.2022)



**Dachdecker & Zimmererei**

**LUDWIG**

**Meisterbetrieb**

---

**Braunschweig - Wenden**

**05307 - 80 30 956**



## Kampftage 2022



### 1. Kampftag: 02.04.2022 / 07.05.2022

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
JC Koriouchi Gelsenkirchen	- TSV Bayer 04 Leverkusen	10 : 130	1 : 13	0 : 2
1. JC Mönchengladbach	- Braunschweiger JC	87 : 47	9 : 5	2 : 0
Judo Team Holten	- SV Nienhagen	87 : 50	9 : 5	2 : 0

### !!! Heimkampf !!! 2. Kampftag: 14.05.2022

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
TSV Bayer 04 Leverkusen	- 1. JC Mönchengladbach	80 : 57	8 : 6	2 : 0
Braunschweiger JC	- Judo Team Holten	57 : 77	6 : 8	0 : 2
SV Nienhagen	- JC Koriouchi Gelsenkirchen	60 : 80	6 : 8	0 : 2

### !!! Heimkampf !!! 3. Kampftag: 21.05.2022

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
JC Koriouchi Gelsenkirchen	- 1. JC Mönchengladbach	60 : 80	6 : 8	0 : 2
Judo Team Holten	- TSV Bayer 04 Leverkusen	54 : 80	6 : 8	0 : 2
Braunschweiger JC	- SV Nienhagen	77 : 57	8 : 6	2 : 0

### !!! Heimkampf !!! 4. Kampftag: 18.06.2022

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
1. JC Mönchengladbach	- Judo Team Holten	70 : 70	7 : 7	1 : 1
SV Nienhagen	- TSV Bayer 04 Leverkusen	50 : 90	5 : 9	0 : 2
Braunschweiger JC	- JC Koriouchi Gelsenkirchen	67 : 70	7 : 7	1 : 1

### 5. Kampftag: 24.09.2022

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
JC Koriouchi Gelsenkirchen	- Judo Team Holten	74 : 60	8 : 6	2 : 0
1. JC Mönchengladbach	- SV Nienhagen	140 : 0	14 : 0	2 : 0
TSV Bayer 04 Leverkusen	- Braunschweiger JC	97 : 37	10 : 4	2 : 0



## Tabelle 2022



Pl.	Team	Punkte	Siege	Unterbew.
1.	TSV Bayer 04 Leverkusen Männer	10:0	48:22	477:208
2.	1. Judo-Club Mönchengladbach e.V.	7:3	44:26	434:257
3.	Judo-Team Holten Männer	5:5	36:34	348:331
4.	JC Koriouchi Gelsenkirchen	5:5	30:40	294:397
5.	<b>Braunschweiger JC</b>	<b>3:7</b>	<b>30:40</b>	<b>285:388</b>
6.	SV Nienhagen von 1928 e.V. Männer	0:10	22:48	217:474

## Die Mannschaft (Archivbild 2022)





## Kampftage 2023



### !!! Heimkampf !!! 1. Kampftag: 18.03.2023

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
TSV Bayer 04 Leverkusen	JC Koriouchi Gelsenkirchen	:	:	:
<b>Braunschweiger JC</b>	1. JC Mönchengladbach	:	:	:
Judo Team Hannover	Judo Team Holten	:	:	:

### 2. Kampftag: 15.04.2023, BJC-Auswärtskampf verlegt auf den 13.05.2023

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
1. JC Mönchengladbach	TSV Bayer 04 Leverkusen	:	:	:
Judo Team Holten	<b>Braunschweiger JC</b>	:	:	:

### 3. Kampftag: 29.04.2023 (kampfflos)

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
1. JC Mönchengladbach	JC Koriouchi Gelsenkirchen	:	:	:
TSV Bayer 04 Leverkusen	Judo Team Holten	:	:	:

### 4. Kampftag: 03.06.2023 (kampfflos)

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
JC Koriouchi Gelsenkirchen	Judo Team Hannover	:	:	:
Judo Team Holten	1. JC Mönchengladbach	:	:	:

### 5. Kampftag: 24.06.2023

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
TSV Bayer 04 Leverkusen	Judo Team Hannover	:	:	:
JC Koriouchi Gelsenkirchen	<b>Braunschweiger JC</b>	:	:	:

### 6. Kampftag: 26.08.2023

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
Judo Team Hannover	<b>Braunschweiger JC</b>	:	:	:
Judo Team Holten	JC Koriouchi Gelsenkirchen	:	:	:

### !!! Heimkampf !!! 7. Kampftag: 23.09.2023

Ausrichter	Gastmannschaft	Unterbew	Kämpfe	Punkte
Judo Team Hannover	1. JC Mönchengladbach	:	:	:
<b>Braunschweiger JC</b>	TSV Bayer 04 Leverkusen	:	:	:

Die aktuellen Ergebnisse veröffentlichen wir für Euch auf unserer Vereinshomepage:



## Tabelle 2023



Hier kannst du die Tabelle eintragen



Platz	Mannschaft	Unterbew.	Kämpfe	Punkte
1		:	:	:
2		:	:	:
3		:	:	:
4		:	:	:
5		:	:	:
6		:	:	:

# BUSCOT

Zahnerhaltung am Schloss  
Dr. Buscot und Kollegen

Zahnerhaltung  
mikroskopische Endodontie  
Sportzahnmedizin

[www.buscot.de](http://www.buscot.de)



## Trainingszeiten - Sparten

### Aikido

Tag	Zeit	Übungsleitung	Teilnehmende
Mo	18:00-20:00	Claus-Dieter Sonnenberg	Jugendliche und Erwachsene
Mi	19:00-21:00	Claus-Dieter Sonnenberg	Jugendliche und Erwachsene

### American Karate (AKS)

Tag	Zeit	Übungsleitung	Teilnehmende
Di	18:00-20:00	Torsten Kaminski und Christian Kirchner	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene
Do	18:00-20:00	Torsten Kaminski und Christian Kirchner	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

Interesse an einem kostenfreien Probetraining?  
Sprechen Sie gerne unsere Übungsleitenden an.



**H. Hornuß**  
SPORTARTIKEL

Seit 1993

### AB SOFORT JUBILÄUMSANGEBOTE

- Judoanzüge (alle Marken)
- Judomatten
- Fachbücher Kampfsport
- Medaillen
- Urkunden
- und andere Artikel

Beratung und Verkauf: Braunschweiger Judo Club  
Eisenbütteler Straße 1 | 38122 Braunschweig

Tel: 05302-3707 | Fax: 05302-804875

E-Mail: h.hornuss-sportartikel@t-online.de

## Trainingszeiten - Judo

Tag	Zeit	Gruppe	Übungsleitung	Teilnehmende
Mo	15:45 – 16:45	Anfängertraining-Mo	Sedat Kayaoglu	6-10 Jahre
	17:00 – 18:00	ID-Judo	Martin von den Benken, Maren Borm	Erwachsene mit Behinderung, alle Gürtelfarben
	20:00 – 21:30	Breitensport- und Techniktraining ab U18	Eyke Ehrenberg	Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
Di	16:30 – 17:30	Anfängertraining-Di	Julia Klaus	6-10 Jahre
	18:30 – 20:30	Wettkampfgruppe ab U18	Florian Hahn	Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
Mi	16:30 – 17:30	Fortgeschrittene U11	Claire Seidel, Nele Meyer, Lara Pfeiffer	7-10 Jahre
	17:30 – 19:00	Fortgeschrittene U13/U15	Claire Seidel, Nele Meyer, Frederik Knospe	11-14 Jahre
Do	16:00 – 17:00	Krabbeljudo U6 (im kleinen Dojo)	Honner Hornuß	4-5 Jahre
	17:00 – 18:00	Krabbeljudo U6 [bei Bedarf] (im kleinen Dojo)	Honner Hornuß	4-5 Jahre
	15:45 – 16:45	Anfängertraining-Do	Gaby Reif	6-10 Jahre
	16:45 – 18:00	Fortgeschrittene U11	Gaby Reif, Steve Reif	7-10 Jahre
	18:00 – 19:15	Fortgeschrittene U13/U15	Steve Reif	11-14 Jahre
	19:15 – 21:00	Breitensport- und Techniktraining ab U18	Eyke Ehrenberg	Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
Fr	15:45 – 17:00	Löwengruppe U11	Gaby Reif	7-10 Jahre
	17:00 – 18:30	Wettkampfgruppe U13	Timo Wahlbring	11-12 Jahre
	17:00 – 18:30	Wettkampfgruppe U15	Holger Löhner	13-14 Jahre
	18:30 – 20:30	Wettkampfgruppe ab U18	Florian Hahn	Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Aktuelle Informationen zu unseren Trainingszeiten findet Ihr auf unserer Homepage:



## Im BJC ist was los

### Januar 2023

21.01.2023 Judo-Anfängerkurs 01/23 für Kinder ab 5 Jahren (ausgebucht)

21.+22.01.2023 LEM U18/U21 in BS-Rünigen (ausgerichtet von BJC und SFV)

### Februar

### März

15.03.2023 Karate-Anfängerkurs für Männer und Frauen ab 16 Jahren

18.03.2023 2. Bundesliga Herren, Heimkampf gegen Mönchengladbach

22.03.2023 Jahreshauptversammlung des BJC

### April

15.04.2023 Judo-Anfängerkurs 02/23 für Kinder ab 5 Jahren

22.04.2023 Landesliga Herren, in Nienhagen

### Mai

07.05.2023 Landesliga Damen und Herren, in Elze

13.05.2023 2. Bundesliga Herren, Auswärtskampf gegen Holten

18.05.2023 BJC on Bike (Himmelfahrtstag)

### Juni

10.06.2023 Landesliga Damen und Herren, in Lingen

24.06.2023 2. Bundesliga Herren, Auswärtskampf gegen Gelsenkirchen

### Juli

10.07.2023 FIBS - Ferienprogramm Judo spielend lernen

### August

26.08.2023 2. Bundesliga Herren, Auswärtskampf gegen Hannover

### September

23.09.2023 2. Bundesliga Herren, Heimkampf gegen Leverkusen

### Oktober

### November

### Dezember

*voraussichtlich* BJC on Ice

22.12.2023 Weihnachtstraining Erwachsene mit Sauna

In dieser Übersicht haben wir nur Termine aufgelistet, welche folgenden Kriterien genügen:

- ▷ finden im BJC statt
- ▷ mit Beteiligung des BJC veranstaltet und/oder ausgerichtet
- ▷ Kämpfe unserer Liga-Mannschaften

Informationen zu externen, durch den BJC besuchten Veranstaltungen erhaltet ihr bei eurem Übungsleiter.

Stand: Februar 2023. Ohne Gewähr.

**SOECHTIG**  
**IMMOBILIEN**

Seit 1979 in Braunschweig

[soechtig.immobilien@gmx.de](mailto:soechtig.immobilien@gmx.de)



Telefon 0531 - 12 65 65

Telefax 0531 - 12 65 55



## Termine

### Judo-Anfänger-Kurse für Kinder ab 5 Jahren

samstags von 13:30 bis 14:30 Uhr,  
5 Trainingseinheiten:

- ▷ Kurs 01/23: Sa 21.01.2023 bis Sa 18.02.2023 (ausgebucht)
- ▷ Kurs 02/23: Sa 15.04.2023 bis Sa 13.05.2023

#### Informationen

Telefon (Geschäftsstelle): 0531/ 7 99 86 86

E-Mail: [info@braunschweiger-jc.de](mailto:info@braunschweiger-jc.de)

Im Dojo: bei den Übungsleitern und in der Geschäftsstelle

#### Anmeldung

Über das Online-Formular auf unserer Vereinshomepage

### Braunschweig Randori





**Braunschweig Randori**





**Ort:** Dojo des Braunschweiger Judo Clubs (Eisenbütteler Straße 1, 38122 Braunschweig)

**Zielgruppe:** Judoka aus der Region Braunschweig (und darüber hinaus) der Jahrgänge 2009 und älter

**Zeit:** Freitag, 18.30 – 20.30 Uhr zu folgenden Terminen

13.01.2023	10.03.2023	05.05.2023	02.06.2023	18.08.2023	13.10.2023
------------	------------	------------	------------	------------	------------

Im Anschluss besteht noch die Möglichkeit, die Sauna zu besuchen und gemeinsam ein Kaltgetränk zu genießen (Saunahandtuch nicht vergessen).  
Weitere Informationen gibt es bei Hannes Schneider (0151-74307297 bzw. [hannes.schneider@njv.de](mailto:hannes.schneider@njv.de))

## Kontakt / Impressum

### Impressum

#### Herausgeber

Braunschweiger Judo Club e. V.  
Eisenbütteler Straße 1  
38122 Braunschweig  
Tel. 0531-7 99 86 86  
<https://www.braunschweiger-jc.de>  
[info@braunschweiger-jc.de](mailto:info@braunschweiger-jc.de)  
Reg.nr.: AmtsG Braunschweig VR 2535

#### Vertreten durch

Eyke Ehrenberg (Präsident)  
Tel. 0157-58454624  
[e.ehrenberg@braunschweiger-jc.de](mailto:e.ehrenberg@braunschweiger-jc.de)  
Johannes Rathgen (1. Vizepräsident)  
[j.rathgen@braunschweiger-jc.de](mailto:j.rathgen@braunschweiger-jc.de)  
Peter Bittner (Vizepräsident Finanzen)  
[p.bittner@braunschweiger-jc.de](mailto:p.bittner@braunschweiger-jc.de)

### Gesamtverein

**2. Vizepräsident:** Heiko Reuper

**Ehrenpräsident:** Honner Hornuß

#### Sportreferent

Timo Wahlbring  
[t.wahlbring@braunschweiger-jc.de](mailto:t.wahlbring@braunschweiger-jc.de)

#### Jugendreferent & Webredaktion

Jens Nabert  
[j.nabert@braunschweiger-jc.de](mailto:j.nabert@braunschweiger-jc.de)

#### Vertrauensperson

Melissa Schwanke  
[m.schwanke@braunschweiger-jc.de](mailto:m.schwanke@braunschweiger-jc.de)

### Sparten

#### Aikido

Claus-Dieter Sonnenberg  
Tel. 0531-7 99 86 86  
[c.sonnenberg@t-online.de](mailto:c.sonnenberg@t-online.de)

#### American Karate (AKS)

Torsten Kaminski  
Tel. 0531-7 99 86 86  
[t.kaminski@braunschweiger-jc.de](mailto:t.kaminski@braunschweiger-jc.de)

#### Fitness 60+

Honner Hornuß  
Tel. 0171-2041725  
[h.hornuss-sportartikel@t-online.de](mailto:h.hornuss-sportartikel@t-online.de)

#### Judo - Abteilungsleiter

Holger Löhner  
Tel. 0177-6021678  
[h.loehner@braunschweiger-jc.de](mailto:h.loehner@braunschweiger-jc.de)

#### Judo - Fachverantwortliche

- ▷ Wettkampf U11 (7-10 Jahre): Gaby Reif
- ▷ Wettkampf U13 (11-12 Jahre): Timo Wahlbring
- ▷ Wettkampf U15 (13-14 Jahre): Holger Löhner
- ▷ Wettkampf ab U18 (ab 15 Jahren): Florian Hahn
- ▷ ID-Judo: Martin von den Benken
- ▷ Weitere Trainingsgruppen: BJC-Geschäftsstelle

### Mannschaften

#### Teamchef 2. Judo-Bundesliga

Eyke Ehrenberg

#### Landesliga Damen:

Florian Hahn

#### Landesliga Herren:

Johannes Rathgen

### Vereinsmagazin

#### Chefredaktion

Günther Müller  
[mueller-blohm@t-online.de](mailto:mueller-blohm@t-online.de)

#### Grafik und Layout

Jens Nabert

#### Druck

Flyeralarm

#### Auflage

250 Stück

#### Erscheinungsweise

ca. 4x im Jahr



# BJC Pool 2023

**Unsere Partner:**

**BUSCOT**  
Zahnerhaltung am Schloss  
Dr. Buscot und Kollegen

Zahnerhaltung  
maxillofaciale Endodontie  
Sportzahnmedizin

[www.buscot.de](http://www.buscot.de)



**PRIETZ GMBH**  
BAD.HEIZUNG.SANITÄR.



**H. Hornuß**  
SPORTARTIKEL

**PARGA HAUS**

*by Parga Wohnkonzept GmbH*

**SÜCHTIG**  
**IMMOBILIEN**

  
Dachdecker & Zimmerei  
**Ludwig**  
Meisterbetrieb

---

Braunschweig - Wenden  
05307 - 80 30 956

**Wir sagen herzlich Danke!**

**Braunschweiger Judo Club e. V.**  
Eisenbütteler Straße 1  
38122 Braunschweig  
<https://www.braunschweiger-jc.de>  
Telefon: 0531-7 99 86 86  
E-Mail: [info@braunschweiger-jc.de](mailto:info@braunschweiger-jc.de)