



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

TVBB-Selbstverteidigungs-Camp

20. / 21. Januar 2018



11. TVBB-Mädchen&Frauen-SV-Camp + SV-Camp für JederMann und JedeFrau

Referent: **Alfred Gehlen** – 7. Dan Taekwondo, 9. Dan Gelongdao, 7. Dan Doce Pares Eskrima, 1. Dan Hayastan Grappling, Mitglied der Hall of Fame Martial Arts Europe und US Hall of Fame of Martial Arts

Teilnehmer: **Anfänger und Fortgeschrittene, Kampfsportler und Unerfahrene**

11. TVBB-Mädchen&Frauen-SV-Camp

Samstag 20.01.2018 für Mädchen und Frauen ab 13 Jahre
+ 1 Trainer (M/W) pro Verein

SV-Camp für JederMann und JedeFrau

Sonntag 21.01.2018 für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre

Ausrichter: **Panda Dojang e.V. Dabendorf**

Kontakt: Jeannette Uhlig, Tel. 0176/20920325

Ort: Große Sporthalle Dabendorf, Jägerstraße 13, 15806 Dabendorf

Zeit: Samstag 20.01.2018: 10.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag 21.01.2018: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

- Kosten:** Samstag oder Sonntag: 20,00 Euro inkl. Mittagessen und Getränke
beide Tage: 35,00 Euro inkl. Mittagessen und Getränke
- Bezahlung der Teilnahmegebühr vereinsweise auf das TVBB-Konto:
TVBB/ Martin Poller
Postbank Leipzig
DE35 8601 0090 0603 3889 08
oder vor Ort in bar
- Anmeldung:** bis 13. Januar 2018
per E-Mail an jeannette@panda-dojang.de
vereinsweise, unter Angabe der Namen und des Alters
- Mitzubringen:** Bitte Sportbekleidung oder Dobok und warme Socken mitbringen
- Verpflegung:** Vom Veranstalter werden ganztägig Getränke (warm und kalt), Obst und Snacks angeboten. Mittags wird ein kleines Angebot (auch vegetarisch) an kalten und warmen Speisen in der Sporthalle bereitgestellt. Einkaufsmöglichkeiten/ Imbiss sind nur in Zossen (ca. 10 Minuten entfernt) vorhanden.
- Anreise:** Siehe www.panda-dojang.de → Verein → Anfahrtsskizze (große Halle)
- Übernachtung:** Das Übernachten in der Turnhalle ist leider nicht möglich.
Wir können folgende Pensionen/ Hotel empfehlen:
Pension Keglerheim (Telefon: 03377/33 45 46)
Pension Frida (www.Pension-Frida.de)
- Trainerlizenz:** Haftung: Jeder Teilnehmer /in nimmt auf eigenes Risiko teil und erklärt mit Abgabe der Anmeldung seinen einwandfreien gesundheitlichen Zustand. Veranstalter oder Ausrichter haften nicht für Personen oder Sachschäden. Bei Minderjährigen ist eine unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten am Lehrgang vorzulegen.
- Nutzung:** Jeder Teilnehmer /in verzichtet auf sein persönliches Recht an Bild, Film und Ton, die in Zusammenhang mit der Veranstaltung TVBB-SV-Camp stehen.



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

Inhalte

Der Lehrgang soll den Teilnehmern vermitteln, wie sie sich verteidigen können, aber auch Techniken vermitteln um im Taekwondo oder Karate Gürtel- und Danprüfungen gut zu bestehen. Die gezeigten Techniken gehen z.T. weit über die Basis der Selbstverteidigung hinaus um den Schülern mehr Lösungen anzubieten. Der Lehrgang ist sowohl für erfahrene Kampfsportler als auch interessierte Mädchen und Frauen, Jungen und Männer ohne Vorkenntnisse geeignet.

- Theorie: Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation/ bei einem Angriff?
- Verteidigung gegen Klammern, Fassen, Halten
- Verteidigung gegen Faustangriffe und Schläge
- Verteidigung am Boden und in Raumnot
- Stockkampf (Eskrima)
- Jeetkundo – Lee Gun Fan
- Verteidigung gegen Waffen: Messer, Stock und Schusswaffen
- Fragen-und Antworten der Teilnehmer



Der Referent



Alfred Gehlen begann 1973 mit dem koreanischen Kampfsport Taekwondo und machte 1975 seinen 1. Dan, heute hat er den 7. Dan. Er war Mitglied des Nationalen A Kader, zweifacher internationaler Deutscher Meister, 5-facher Vizemeister, 12-facher Landesmeister NDS im Taekwondo Formen (Poomse) und Wettkampf. Alfred Gehlen war über 10 Jahre Teamchef des nationalen Demonstrationsteams Taekwondo und erhielt mehrere Auszeichnungen für besondere Verdienste durch nationale und internationale Verbände. Er ist Instruktor für Inayen Eskrima, Lee Gun Fun Kung Fu und Grappling der Hayastan Schule Los Angeles und hat zudem mehrere Ausbildungen bei Sondereinsatzkomandos und dem FBI durchgeführt. Alfred Gehlen wurde in die US Hall of Fame of Martial Arts in Los Angeles aufgenommen. Seit 2007 arbeitet Alfred Gehlen mit dem TVBB zusammen und ist Referent des Mädchen&Frauen-SV-Camps.

Über Gelongdao®

Gelongdao® ist ein modernes patentiertes Selbstverteidigungssystem, das von Alfred Gehlen aus unterschiedlichen traditionellen Systemen entwickelt und konzipiert wurde. Gelongdao® ist ein modernes Mixed Martial Arts System, das alle Ebenen des Kampfes beinhaltet und verbindet. Es beinhaltet die wirkungsvollsten und effektivsten Techniken aus den traditionellen Kampfsportarten wie Taekwondo, Karate, Jiu Jitsu, Allkampf, Jeet Kune Do, Hayastan Grappling, Hapkido, Escrima (Doce Pares und Inayen), Messerkampf, Boxen, Thai Boxen, Kick Boxen, Judo, Brasilianischen Jiu Jitsu.