



# TVBB

**Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.**

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.

Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

## TVBB-Selbstverteidigungs-Camp

**27. / 28. April 2024**



**SV-Camp für Mädchen & Frauen & SV-Camp für JederMann und JedeFrau**



Referent: **Alfred Gehlen** – 9. 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**

**SV-Camp für JederMann und JedeFrau am Samstag, 27.04.2024**

für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre

**SV-Camp für Mädchen & Frauen am Sonntag, 28.04.2024**

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

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

**Bankverbindung:** Postbank Leipzig • IBAN: DE35 8601 0090 0603 3889 08 • BIC: PBNKDEFF

**Internet:** [www.tvbb.info](http://www.tvbb.info)

**Vereinsregister:** Frankfurt/Oder VR5332

**Finanzamt:** Frankfurt/Oder

**E-Mail:** [geschaeftsstelle@tvbb.info](mailto:geschaeftsstelle@tvbb.info)

**Steuernummer:** 061/143/08313



# TVBB

## Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

---

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

**Kontakt:** Jeannette Uhlig, Tel. 0151-24114048

**Anmeldung:** bis 19. April 2024  
per E-Mail an [jeannette@panda-dojang.de](mailto:jeannette@panda-dojang.de)  
vereinsweise, unter Angabe der Namen und des Alters

**Zeit und Ort:** Samstag, 27.04.2024: 10.00 bis 17.00 Uhr  
Sonntag, 28.04.2024: 10.00 bis 16.00 Uhr

Große Sporthalle Dabendorf, Jägerstraße 13, 15806 Zossen

Den Samstag werden wir gemeinsam im Hotel Reuner in Zossen ausklingen lassen.  
Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr dabei seid.

**Kosten:** Samstag oder Sonntag: Erwachsene 35 Euro / Jugendliche 20 Euro  
beide Tage: 50 Euro  
inklusive Mittagsimbiss

Bezahlung der Teilnahmegebühr vereinsweise auf das TVBB-Konto:  
TVBB/ Martin Poller  
Postbank Leipzig  
DE35 8601 0090 0603 3889 08

**Mitzubringen:** Bitte Sportbekleidung oder Dobok und warme Socken mitbringen

**Verpflegung:** Vom Veranstalter wird Mittags ein kleines Angebot an kalten und warmen Speisen (auch vegetarisch) in der Sporthalle bereitgestellt. Einkaufsmöglichkeiten/ Imbiss sind in Zossen (ca. 10 Minuten entfernt) vorhanden.

**Anreise:** Siehe [www.panda-dojang.de](http://www.panda-dojang.de) → [Training](#) → Unsere Hallenstandorte

**Trainerlizenz:** Für die Teilnahme werden für Trainer B und Trainer C je Tag 2,5 UE angerechnet (Lehrwesen TVBB).

**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.

**Nutzungsrecht:** Das TVBB-SV-Camp wird fotografisch dokumentiert. Jeder Teilnehmer /in ist mit der Veröffentlichung von Foto- bzw. Videoaufnahmen durch den TVBB zum Zwecke der Berichterstattung (Print, Internet) sowie zu Kommunikationszwecken einverstanden.



# 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 mit Alltagsgegenständen (Zeitung, Handy, ...)
- 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 9. 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 TVBB-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.