



A U S S C H R E I B U N G



TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung II

Taekwondo Defense (TKDD) – neue Selbstverteidigung der DTU

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** TuS Esingen e.V.
- Datum:** **Samstag, 19. September 2026**
Sonntag, 20. September 2026
- Ort/Halle:** Halle II der Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Str. 11, 25436 Tornesch
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup
Samstag, 19.09.2026: ab 6 Jahren
Sonntag, 20.09.2026: ab 13 Jahren
- Zeitplan / Themen:**
- Samstag, 19.09.2026:
- 9⁰⁰ Uhr: Hallenöffnung
 - 9¹⁵ – 9³⁰ Uhr: Registration
 - 9⁴⁵ – 10⁰⁰ Uhr: Begrüßung
 - 10⁰⁰ – 17¹⁵ Uhr: Training gemäß anliegendem Zeitplan
- Sonntag, 20.09.2026:
- 9³⁰ Uhr: Hallenöffnung
 - 9³⁰ – 9⁴⁵ Uhr: Registration
 - 10⁰⁰ – 17¹⁵ Uhr: Training gemäß anliegendem Zeitplan
- Ein detaillierter Zeitplan und die angebotenen Trainingseinheiten sind am Ende der Ausschreibung zu finden.
- Referenten:** Frank Steffen, 5. Dan, 3. Dan Taekwondo Defense, 1. Dan Gelong Dao
Andreas Thiel, 4. Dan, 3. Dan Taekwondo Defense
Sebastian Harbach, 3. Dan, 3. Dan Taekwondo Defense
- Co-Referent:** Ramona Juckel, 1. Dan, 1. Dan Taekwondo Defense

Teilnahmegebühr:

Meldung bis 13. September 2026: regulär

Meldung ab 14. September 2026: Nachmeldung

Sportler	regulär	Nachmeldung
TVSH-Vereine	10,00 € pro Tag	15,00 € pro Tag
DTU-Vereine	20,00 € pro Tag	25,00 € pro Tag
ohne DTU-Pass	30,00 € pro Tag	35,00 € pro Tag

Die Teilnahmegebühr ist vorher für alle gemeldeten Teilnehmer auf das nachstehende Konto unter Angabe des Vereinsnamens zu überweisen! Tritt ein Sportler nicht an, so gilt die Teilnahmegebühr als verfallen. Barzahlung ist nicht möglich!

Bankverbindung:

Inhaber: TVSH

Institut: Sparkasse Südholstein

Kto.-Nr.: 05 10 10 14 62

BLZ: 230 510 30

IBAN: DE 43 2305 1030 0510 1014 62

BIC: NOLA DE 21 SHO

Verwendungszweck: TVSH BSL SV 2 / VEREIN

Meldeschluss:

Sonntag, 13. September 2026

Nachmeldungen sind gegen Zahlung der erhöhten Teilnahmegebühr bis Samstag, 19. September 2026, möglich.

Limit:

Bei Erreichen des Teilnehmerlimits schließt die Online-Registration.

Anmeldungen:

TVSH-Online-Registration

<https://reg.tv-sh.de/>**Rückfragen:**

Malte Mergner

E-Mail: mergner@tvsh-mail.de**Mitzubringen:**

DTU-Pass, Dobok, Handpratze, Handmitt, Unterarm- & Schienbeinschützer, sofern vorhanden TKD-Handschuhe, sofern vorhanden Boxhandschuhe, sofern vorhanden Helm mit Visier, Stock, Messer (nicht aus Gummi)

Verpflegung:

Vor Ort werden kalte und warme Speisen sowie Getränke angeboten.

Haftung:

Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.



Zeitplan Samstag 19.09.2026

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3 „SV für Kinder“ Kids Area
9:15 – 9:30	Registration		
9:45 – 10:00	Begrüßung		
10:00 – 10:30	gemeinsames Aufwärmen ab 13 Jahre (Andreas)		Einführung: Notwehrrecht, Verhalten, Nähe/Distanz (Ramona)
10:30 – 10:45	Pause		
10:45 – 12:00	Grundlagen I: Grundprinzipien, Stellungen & Angriffstechniken (Frank/Andreas)		Gemeinsames Aufwärmen ab 6 bis 12 Jahre (Sebastian)
12:00 – 12:15	Pause		
12:15 – 13:30	Grundlagen II: Block- & Kicktechniken (Frank/Andreas)		Grundlagen: Body Movement, Block- & Angriffstechniken (Sebastian mit Ramona)
13:30 – 14:15	Mittagspause		
14:15 – 15:30	Grundlegende Kombinationen (Frank)	Ppaegi – Handgelenkbefreiung inkl. Kontertechniken (Andreas)	Ppaegi – Handgelenkbefreiung inkl. Kontertechniken (Sebastian mit Ramona)
15:30 – 15:45	Pause		
15:45 – 16:55	Pihagi – Ausweichen gegen Faustangriffe inkl. Kontertechniken (Frank)	Grundlagen Taekwonbong – Selbstverteidigung mit dem Kurzstock (Andreas)	Grundlagen Taekwonbong – Selbstverteidigung mit dem Kurzstock (Sebastian mit Ramona)
16:55 – 17:15	gemeinsames Cool Down & Feedbackrunde		



Zeitplan Sonntag 20.09.2026

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3 „SV für Frauen“
9:30 – 9:45	Registration		
10:00 – 10:30	gemeinsames Aufwärmen (Andreas/Sebastian)		
10:30 – 10:45	Pause		
10:45 – 12:00	Grundlagen III: Wiederholung & Vertiefung – Angriffs-, Block- & Kicktechniken (Frank/Andreas)		Grundlagen I: Recht, Verhalten & Deeskalation (Sebastian mit Ramona)
12:00 – 12:15	Pause		
12:15 – 13:30	Grundlagen Hosin Sparring – Kombinations- übungen mit Boxhandschuhen (Frank)	Abwehr dynamischer Messerangriffe mit dem Taekwonbong – Kurzstock (Andreas)	Grundlagen II: Body Movement, Block-, Schlag- & Kicktechniken (Sebastian mit Ramona)
13:30 – 14:15	Mittagspause		
14:15 – 15:30	Hosin Poomsae - Poomsae mit Anwendungen (Frank)	Abwehr dynamischer Messerangriffe ohne Waffen – „Empty Hands“ (Andreas)	Ppaegi - Handgelenkbefreiung inkl. Kontertechniken (Sebastian mit Ramona)
15:30 – 15:45	Pause		
15:45 – 16:55	Sang Hwa – realistische SV-Kombinationen (Frank)	Abwehr bei Messerbedrohung (Andreas)	Grundlagen Taekwonbong – Selbstverteidigung mit dem Kurzstock (Sebastian mit Ramona)
16:55 – 17:15	gemeinsames Cool Down, Feedbackrunde & Verabschiedung		