



# DEFENDER

## SELF DEFENSE

## Selbstverteidigung – Lehrgang Stufen 1 und 2 mit Großmeister Resul und **EF** EFFECT Defense Instructor Faruk

Die Teilnehmer erhalten bei erfolgreicher Absolvierung des Lehrgangs ein **SelbstverteidigungsZERTIFIKAT** ausgestellt von *DEFENDER Self Defense*.

- Veranstalter:** Sultans e.V.
- Ausrichter:** *DEFENDER Self Defense*
- Ort:** Willy-Brandt-Schule / Grüntaler Straße 4-5 / 13357 Berlin
- Datum:** **31. Oktober 2021, Sonntag**
- Uhrzeit:** 13:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr
- Meldeschluss:** **20. Oktober 2021, Mittwoch**
- 
- Gebühren:** **50,- EUR, am Lehrgangstag zu entrichten**  
**Defender T-Shirt im Preis enthalten.**
- Mitzubringen:** schwarze Sporthose, weißes T-Shirt und Sportschuhe
- Teilnehmer:** Offene Veranstaltung **ab 11 Jahren**
- Anmeldung:** per Mail: faruk.demirtas@sultansev.de oder  
WhatsApp: 0177 42 40 541  
Bei der Anmeldung anzugeben:  
Name, Alter, Geschlecht, T-Shirt-Größe, Kenntnisstand wie unten aufgeführt.
- Stufeneinteilung:** **Der Lehrgang ist in zwei Fähigkeitsstufen unterteilt. Um euch in die richtige Stufe einzuteilen, gebt bei der Anmeldung euren Selbstverteidigungs-Kennnisstand an.**
- Kennisstand 1: Ich habe keine Selbstverteidigungskennnisse**  
**Kennisstand 2: Ich habe Grundkennnisse**  
**Kennisstand 3: Ich habe Fortgeschrittenenkennnisse**
- Lehrgangsinhalte:**
- Stufe 1:**
- Fallübungen auf der Matte
  - leichte Kontaktangriffe + Abwehr
  - Würgegriffe + Abwehr
  - Bodenkampf – Einführung
- Stufe 2:**
- Fallübungen mit und ohne Partner
  - Kontaktangriffe mit anschließender Fixierung
  - Abwehr gegen gefährliche Werkzeuge/Waffen
  - Bodenkampf - Fortgeschritten

**Zeitplan:****Stufe 1:**

12:00 – 12:15

Einlass und Registration Stufe 1

12:20 – 12:25

Begrüßung und Einleitung

**12:30 – 13:30****Stufe 1 (1. Einheit)****13:40 – 14:40****Stufe 1 (2. Einheit)****14:40 – 15:00****Übergabe Zertifikate****Stufe 2:**

15:00 – 15:15

Einlass und Registration Stufe 2

15:20 – 15:25

Begrüßung und Einleitung

**15:30 – 16:30****Stufe 2 (1. Einheit)****16:40 – 17:40****Stufe 2 (2. Einheit)****17:40 – 18:00****Übergabe Zertifikate****Referenten:**

**Großmeister Resul** ist Halter des 7. Dan in Taekwondo, 2. Dan in Karate und 1. Dan in Hapkido. Seit mehr als 30 Jahren hat er sich auf Selbstverteidigung spezialisiert und ist Gründer des **DEFENDER Self Defense**.

**Großmeister Faruk** ist Halter des 5. Dan in Taekwondo, 1. Dan in Karate und Instructor Belts in EFFECT Defense. Als Kriminal-Kommissar und Gründer des **EFFECT Defense** unterrichtet er in seinem erfolgreichen Kurs auch Polizisten sowie Polizeianwärter und bereitet sie auf alltägliche Situationen vor.

**Sonstiges:**

Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung für Sach- oder Personenschäden. Die Corona-3G-Regelung ist zu beachten.

Viel Spaß wünscht euch

DEFENDER Self Defense in Kooperation mit EFFECT Defense