

NTN INSTRUKTØRKURS 2

OSLO, 29. OKTOBER 2022



NTN Instruktor kurs 2 er andre trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en teoretisk innsikt i rollen som instruktør i NTN Taekwon-Do. Alle oppgavene til en instruktør blir gjennomgått i tillegg til ulike krav og forventninger til rollen.

Kursets emner:

1. Idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelser
2. NTN's instruktørkode
3. Treningsrammer for barn, ungdom og voksne
4. Treningsplanlegging og målsettingsarbeid
5. Idrettsskader
6. Grunnleggende anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til Taekwon-Do
7. Tilrettelegging mot funksjonsnedsatte utøvere

Hvem: Alle kan delta. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte (gjelder ikke utøvere under 12 år).

Når: Lørdag 29. oktober 2022
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Christiania Taekwon-Do klubb, Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381 Oslo

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen 22. oktober.

Utstyr: Drakt, belte og overtrekksdress el.l. Skrivesaker. Husk mat til lunsj og vannflaske.

Pris: kr. 400,-
Faktura sendes klubbene etter kurset.

Kursholder:
Arne Martin Vik, 4. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
arne.m.vik@gmail.com

Vel møtt!

Vennlig hilsen
Arne Martin Vik

NTN INSTRUKTØRKURS 3

OSLO, 30. OKTOBER 2022



NTN Instruktørkurs 3 er tredje trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en praktisk innsikt i rollen som instruktør i NTN Taekwon-Do. Alle oppgavene til en instruktør blir gjennomgått i praksis. Hvordan instruktøren skal utøve rollen i treningssalen blir gjennomgått «fra a til å» etter gjeldende rammer og regler satt av Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og National Taekwon-Do Norway.

Kursets emner:

1. Innholdet i en Taekwon-Do trening
2. Pedagogiske virkemidler som trener
3. Innlæringsmetoder for teknikk
4. Styrke-, hurtighet-, utholdenhet-, bevegelighet- og koordinasjons- trening relatert til Taekwon-Do
5. Øvelsesutvalg, leker og aktiviteter relatert til Taekwon-Do

Hvem: Alle kan delta. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte (gjelder ikke utøvere under 12 år).

Når: Søndag 30.oktober 2022 kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Christiania Taekwon-Do klubb, Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381 Oslo

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen 23. oktober.

Utstyr: Drakt, belte og overtrekksdress el.l. Skrivesaker. Husk matpakke til lunsj og vannflaske.

Pris: kr. 400,-
Faktura sendes klubbene etter kurset.

Kursholder:
Arne Martin Vik, 4. Dan



**Noe du lurer på
angående kurset?**

**Ta kontakt!
e-post:
arne.m.vik@gmail.com**

Velkommen!

**Vennlig hilsen
Arne Martin Vik**