

NTN INSTRUKTØRKURS 1

TRONDHEIM, 28. APRIL 2023



NTN Instruktørkurs 1 er første trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en grunnleggende forståelse av de ulike reglene i Taekwon-Do slik at man på sikt kan fungere som assisterende instruktør. Alle oppgavene til en assisterende instruktør blir gjennomgått i tillegg til ulike krav og forventninger til rollen. Grunnleggende informasjon rundt kosthold og antidoping blir gitt.

Kursets emner:

1. Taekwon-Do etikette
2. Grunnprinsippene
3. Kosthold og antidoping
4. Rollen som assisterende instruktør
5. Konkurranseregler
6. Krav til gradering
7. Organisasjonens instruktørkursstilbud

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

Når: Fredag 28. april
kl. 18.00 - 21.00

Hvor: Trondheimsklubbens lokaler i Lade Sportsarena

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen fredag 21. april

Utstyr: Drakt og overtrekksdress el.l. Noe å notere med og på.

Pris: kr. 350,-
Betales ved oppmøte, kort eller Vipps.

Kursholder:
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
gunnar@ntkd.no

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen
Gunnar Rugsveen

NTN INSTRUKTØRKURS 2

TRONDHEIM, 29. APRIL 2023



NTN Instruktor kurs 2 er andre trinn i instruktørkurs-stigen 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. april 2023
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler, Lade Sportsarena, Haakon VII's gt. 2a, 7041 Trondheim

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

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

Pris: kr. 750,- (halv pris hvis du har tatt kurset tidligere)
Betales ved oppmøte, kort eller Vipps.

Kursholder:
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
gunnar@ntkd.no

Vel møtt!

Vennlig hilsen
Gunnar Rugsveen

NTN INSTRUKTØRKURS 3

TRONDHEIM, 30. APRIL 2023



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-, bevegelse- 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. april 2023
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler, Lade Sportsarena, Haakon VII's gt. 2a, 7041 Trondheim

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

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

Pris: kr. 750,- (halv pris dersom du har tatt kurset tidligere)
Betaltes ved oppmøte, kort eller Vipps.

Kursholder:
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
gunnar@ntkd.no

Velkommen!

Vennlig hilsen
Gunnar Rugsveen