

NTN INSTRUKTØRKURS 1

TRONDHEIM, 27. OKT. 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:

Kurset er åpent for alle beltegrader. Aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til gradering til 2. gup rødt belte.

Når:

Fredag 27. okt. kl. 18.00 - 21.00

Hvor:

Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler i Lade Sportsarena

Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før fredag 20. oktober

Utstyr:

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

Pris:

kr. 350,- (Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere.)
Betales med kort eller Vipps ved oppmøte.

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, 28. OKT. 2023



NTN Instruktørkurs 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:

Kurset er for alle beltegrader, aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte.

Når:

Lørdag 28. okt. 2023 kl. 10.00 - 16.00

Hvor:

Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler i Lade Sportsarena

Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 21. okt

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). Faktura til klubbene i etterkant av kurset.

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, 29. OKT. 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:

Kurset er for alle beltegrader, aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte.

Når:

Søndag 29. okt. 2023 kl. 10.00 - 16.00

Hvor:

Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler i Lade Sportsarena

Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 22. okt.

Utstyr:

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

Pris: kr. 750,- (halv pris dersom du har tatt kurset tidligere). Faktura sendes til klubbene etter kurset.

Kursholder:

Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:

gunnar@ntkd.no

Velkommen!

Vennlig hilsen
Gunnar Rugsveen