

NTN INSTRUKTØRKURS 2

OSLO, 20. MAI 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 20. mai 2023 kl. 10.00 - 16.00

Hvor:

Bjørnsletta flerbrukshall,
Åsjordet 5, 0381 Oslo

Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 13. mai

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 sendes til 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, 21. MAI 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 21. mai 2023 kl. 10.00 - 16.00

Hvor:

Bjørnsletta flerbrukshall,
Åsjordet 5, 0381 Oslo

Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 14. mai

Utstyr:

Drakt, belte og overtrekksdress e.l.
Skivesaker. Husk mat til lunsj og vannflaske.

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