

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## OSLO, 23. SEPTEMBER 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 23. sept. 2023 kl. 10.00 - 16.00

### Hvor:

Bjørnsletta flerbrukshall,  
Åsjordet 5, 0381 Oslo

### Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 16. sept.

### Utstyr:

Drakt, belte og overtrekksdress el.l.  
Skivesaker, mat og drikke til lunsj.

### Pris:

kr. 750,- (halv pris hvis du har tatt kurset tidligere). Faktura til klubbene i etterkant av kurset.

### Kursholder:

Arne Martin Vik, 4. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!

e-post:

[arne.m.vik@gmail.com](mailto:arne.m.vik@gmail.com)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Arne Martin Vik

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## OSLO, 24. SEPTEMBER 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-, bevegelighet- 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 24. sept. 2023 kl. 10.00 - 16.00

### Hvor:

Bjørnsletta flerbrukshall,  
Åsjordet 5, 0381 Oslo

### Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 17. sept.

### Utstyr:

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

**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](mailto:arne.m.vik@gmail.com)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Arne Martin Vik