

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## BODØ, 26. NOVEMBER 2022



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.

### Kurssets emner:

1. Idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelser
2. NTN's instruktørkode
3. Treningsrammer for barn, ungdom og voksne
4. Treningsplanlegging og målsetningsarbeid
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 26. november 2022 kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Bankgata flerbrukshall

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) før lørdag 19. nov.

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

**Pris:** kr. 400,-  
Vippsforespørsel sendes på e-post.

**Kursholder:**  
Peter Kvig, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

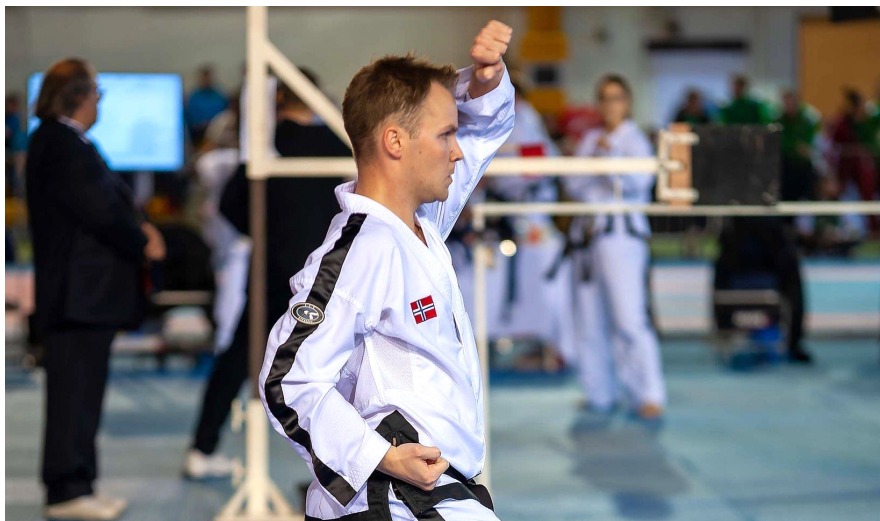
Ta kontakt!  
e-post:  
[peter@saltentkd.no](mailto:peter@saltentkd.no)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Peter Kvig

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## BODØ, 27. NOVEMBER 2022



NTN Instruktorkurs 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 27. nov. 2022  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Bankgata flerbrukshall

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) før søndag 20. nov.

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

**Pris:** kr. 400,-  
Vippsforespørsel sendes på e-post.

**Kursholder:**  
Peter Kvig, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[peter@saltentkd.no](mailto:peter@saltentkd.no)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Peter Kvig