

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## KRISTIANSAND, 12. NOV 2022



NTN Instruktor kurs 2 er andre trinn i instruktørkursstigen 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 12. november 2022  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Havlimyrhallen, Havliveien 8,  
4634 Kristiansand

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen 5. november.

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

**Pris:** kr. 400,-  
Faktura sendes 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)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Arne Martin Vik

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## KRISTIANSAND, 13. NOV. 2022



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:** 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 13. nov. 2022  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Havlimyrhallen, Havliveien 8,  
4634 Kristiansand

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen 6. november.

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

**Pris:** kr. 400,-  
Faktura sendes 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