

NTN INSTRUKTØRKURS 2

MOLDE, 15. APRIL 2023



NTN Instruktor kurs 2 er andre trinn i instruktør kurs-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 15. april 2023
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Molde Taekwon-Do klubbs lokaler, Idrettens Hus, Idrettsvegen 6, 6414 Molde

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen 1. april.

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). Klubbene faktureres etter kurset.

Kursholder:
Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
kjetil@btkd.no

Vel møtt!

Vennlig hilsen
Kjetil Lynn Castell

NTN INSTRUKTØRKURS 3

MOLDE, 16. APRIL 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: 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 16. april 2023
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Molde Taekwon-Do klubbs lokaler, Idrettens Hus,
Idrettsvegen 6, 6414 Molde

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen 2. april

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

Pris: kr. 750,-
(halv pris dersom du har tatt kurset tidligere). Klubbene faktureres etter kurset.

Kursholder:
Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
kjetil@btkd.no

Velkommen!

Vennlig hilsen
Kjetil Lynn Castell