

# NTN INSTRUKTØRKURS 1

## SURNADAL, 10. MARS 2023



NTN Instruktørkurs 1 er første trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en grunnleggende forståelse av de ulike reglene i Taekwon-Do slik at man på sikt kan fungere som assisterende instruktør. Alle oppgavene til en assisterende instruktør blir gjennomgått i tillegg til ulike krav og forventninger til rollen. Grunnleggende informasjon rundt kosthold og antidoping blir gitt.

### Kursets emner:

1. Taekwon-Do etikette
2. Grunnprinsippene
3. Kosthold og antidoping
4. Rollen som assisterende instruktør
5. Konkurranseregler
6. Krav til gradering
7. Organisasjonens instruktørkursstilbud

**Hvem:** Alle kan delta. Du må ha kurset før du kan gå opp til 2. gup rødt belte (gjelder ikke utøvere under 12 år).

**Når:** Fredag 10. mars 2023  
kl. 18:00 - 21:00

**Hvor:** Surnadal Taekwon-Do klubb, Nordmøre  
Folkehøgskule

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) før fredag 3. mars.

**Utstyr:** Drakt og overtrekksdress el.l. Noe å notere med og på.

**Pris:** kr. 350,-  
Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere. Faktura sendes klubbvis etter kurset.

**Kursholder:**  
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## SURNADAL, 11. MARS 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.

### 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 11. mars 2023  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Nordmøre Folkehøgskule,  
Surnadal

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen lørdag 4. mars.

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

**Pris:** kr. 750,-  
Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere.  
Faktura sendes klubbvis etter kurset.

**Kursholder:**  
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## SURNADAL, 12. MARS 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:** 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 12. mars 2023  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Nordmøre Folkehøgskule,  
Surnadal

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

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

**Pris:** kr. 750,-  
Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere.  
Faktura sendes klubbvis etter kurset.

**Kursholder:**  
Gunnar Rugsveen, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen