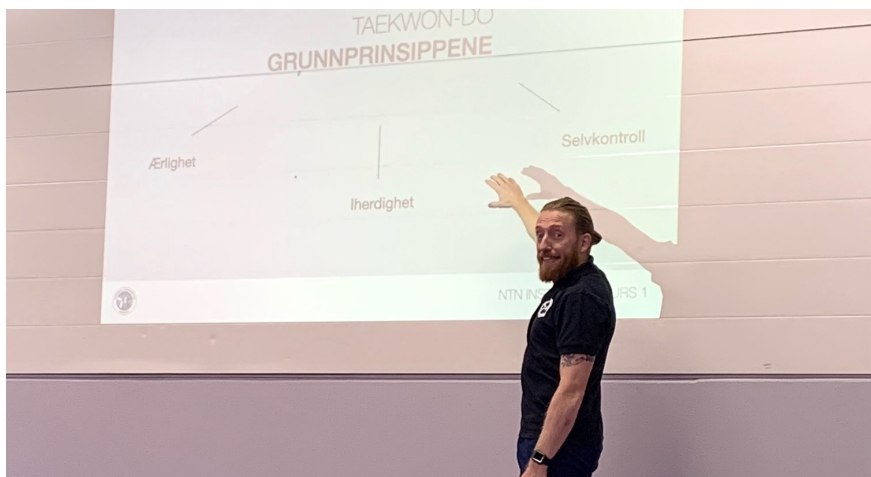


# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## ÅLESUND, 9. MARS 2024



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. Grunnleggende elementer ved å være instruktør
2. Prosedyrer på trening og gradering
3. Trening av barn
4. Treningsplanlegging og målsettingsarbeid
5. Idrettsskader
6. Grunnleggende anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til Taekwon-Do
7. Tilrettelegging mot funksjonsnedsatte utøvere
8. Idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelser

### 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 9. mars 2024 kl. 10.00 - 16.00

### Hvor:

Ålesund TK-D Klubb, Larsgården Idrettspark, Speilsalen, 6009 Ålesund

### Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 2. mars

### Utstyr:

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

### Pris:

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

### Kursholder:

Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!

e-post:

[kjetil@btkd.no](mailto:kjetil@btkd.no)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Kjetil Lynn Castell

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## ÅLESUND, 10. MARS 2024



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. Pedagogiske virkemidler som instruktør
2. Innlæringsmetoder for teknikk
3. Styrke-, hurtighet-, utholdenhet-, bevegelse- og koordinasjonstrening relatert til Taekwon-Do
4. Øvelsesutvalg, leker og aktiviteter relatert til Taekwon-Do
5. Treningsplanlegging

#### 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 10. mars 2024 kl. 10.00 - 16.00

#### Hvor:

Ålesund TK-D Klubb, Larsgården Idrettspark, Speilsalen, 6009 Ålesund

#### Påmelding:

Gjøres via [kursportalen](#) før 3. mars

#### Utstyr:

Drakt, belte og overtrekksdress e.l. Skrivesaker. Husk mat til lunsj og vannflaske.

**Pris:** kr. 750,- (halv pris dersom du har tatt kurset tidligere). Faktura sendes til klubbene etter kurset.

#### Kursholder:

Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[kjetil@btkd.no](mailto:kjetil@btkd.no)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Kjetil Lynn Castell