

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## TRONDHEIM, 29. SEPT. 2018



Instruktørkurs 2 er andre trinn i instruktørstigen 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 29. september  
kl. 10:00 - 16:00

**Hvor:** Trondheimsklubbens lokaler, Lade Sportsarena

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen 29. sept.

**Utstyr:** Ta med drakt, belte og overtrekksdress. Skrivesaker. Husk matpakke til lunsj og vannflaske.

**Pris:** kr. 400,-  
Betaling ved oppmøte. Kontant, kort eller VIPPS.

**Kursholder:**  
Gunnar Rugsveen, 4. Dan



Noe du lurer på  
angående  
kurset?  
Ta kontakt!  
e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)  
Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen