

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## MOLDE, 23. SEPT. 2018



Instruktørkurs 3 er tredje trinn i instruktørstigen 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 koordinasjonstrening 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 23. september  
kl. 10:00 - 18:00

**Hvor:** Molde Arena

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen 16. sept.

**Utstyr:** Ta med drakt, belte og overtrekksdress. 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)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen