

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## MOLDE, 19. MARS 2022



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. 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 19. mars 2022  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Molde Taekwon-Do klubb's lokaler, Idrettens hus, Idrettsvegen 6, 6413 Molde

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen lørdag 12. mars

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

**Pris:** kr. 400,-  
Klubbene faktureres i etterkant.

**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 L. Castell

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## MOLDE, 20. MARS 2022



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 20. mars 2022  
kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Molde Taekwon-Do klubbs lokaler, Idrettens hus, Idrettsvegen 6, 6413 Molde

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen søndag 13. mars

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

**Pris:** kr. 400,-  
Klubbene faktureres i etterkant.

**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 L. Castell