

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## OSLO, 11. DESEMBER 2021



NTN Instruktor kurs 2 er andre trinn i instruktørkursstigen 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 barneidretts-bestemmelser
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. desember kl. 10.00 - 16.00

**Hvor:** Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381 Oslo

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

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

**Pris:** kr. 400,-  
Faktura sendes klubbene etter kurset.

**Kursholder:**  
Arne Martin Vik, 3. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:  
[arne.m.vik@live.no](mailto:arne.m.vik@live.no)

Velkommen!

Vennlig hilsen  
Arne Martin Vik