

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## OSLO, 12. DESEMBER 2021



NTN Instruktor kurs 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 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 12. desember  
kl. 10.00 - 16.00

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

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) innen 5. 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