

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## OSLO, 9. MAI 2026



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. Grunnleggende elementer ved å være instruktør
2. Prosedyrer på trening og gradering
3. Trening av barn
4. Treningsplanlegging og målsettingsarbeid
5. Idrettsskader
6. Grunnleggende anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til Taekwon-Do
7. Tilrettelegging mot funksjonsnedsatte utøvere
8. Idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelser

### Hvem:

Kurset er for alle beltegrader, aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte.

### Når:

Lørdag 9. mai 2026 kl. 09.00 - 17.00

### Hvor:

Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381 Oslo

### Påmelding:

Gjøres via [minidrett.no](http://minidrett.no) før 2. mai

### Utstyr:

Drakt, belte og overtrekk el.l, skrivesaker.  
Husk vannflaske og mat til lunsj.

### Pris:

kr. 750,- (halv pris hvis du har tatt kurset tidligere). Faktura til klubbene i etterkant av kurset.

### Kursholder:

Arne Martin Vik, 4. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?  
Ta kontakt!

e-post:  
[arne@ctkd.no](mailto:arne@ctkd.no)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Arne Martin Vik