

NTN INSTRUKTØRKURS 1 BERGEN, 18. NOV. 2022



NTN Instruktørkurs 1 er første trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en grunnleggende forståelse av de ulike reglene i Taekwon-Do slik at man på sikt kan fungere som assisterende instruktør. Alle oppgavene til en assisterende instruktør blir gjennomgått i tillegg til ulike krav og forventninger til rollen. Grunnleggende informasjon rundt kosthold og antidoping blir gitt.

Kursets emner:

1. Taekwon-Do etikette
2. Grunnprinsippene
3. Kosthold og antidoping
4. Rollen som assisterende instruktør
5. Konkurranseregler
6. Krav til gradering
7. Organisasjonens instruktørkursstilbud

Hvem: Alle kan delta. Du må ha kurset før du kan gå opp til 2. gup rødt belte (gjelder ikke utøvere under 12 år).

Når: Fredag 18. november kl. 17:00 - 19:00

Hvor: Haukelandshallen, sal 3, Bergen Taekwon-do klubb sine lokaler.

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen fredag 11. november

Utstyr: Drakt og overtrekksdress el.l. Noe å notere med og på.

Pris: kr. 300,- Klubbene faktureres i etterkant.

Kursholder: Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
kjetil@btkd.no

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen
Kjetil L. Castell

NTN INSTRUKTØRKURS 2

BERGEN, 19. NOVEMBER 2022



NTN Instruktørkurs 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 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. november 2022 kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Haukelandshallen, sal 3, Bergen Taekwon-do klubb sine lokaler

Påmelding: Gjøres via [kursportalen](#) innen 12. november.

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

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

Kursholder:
Kjetil Lynn Castell, 5. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:
kjetil@btkd.no

Vel møtt!

Vennlig hilsen
Kjetil L. Castell

NTN INSTRUKTØRKURS 3

BERGEN, 20. NOVEMBER 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-, bevegelse- 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. november 2022
kl. 10.00 - 16.00

Hvor: Haukelandshallen, sal 3,
Bergen Taekwon-do klubb sine lokaler

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

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

Velkommen!

Vennlig hilsen
Kjetil L. Castell