

# NTN INSTRUKTØRKURS 2

## MOLDE, 12.-13. SEPT. 2025



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:

Fredag 12. sept. kl 18.00 - 20.00 og  
Lørdag 13. sept. kl. 09.00 - 15.00

### Hvor:

Idrettens Hus,  
Idrettsvegen 6, 6413 Molde

### Påmelding:

Gjøres via [minidrett.no](http://minidrett.no) før 5. sept.

### Utstyr:

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

### Pris:

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

### Kursholder:

Gunnar Rugsveen, 6. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!

e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Vel møtt!

Vennlig hilsen  
Gunnar Rugsveen